

आत्म-विकास

उत्तरप्रदेश राज्य द्वारा प्रथम पुरस्कार से सम्मानित

आनंदकुमार



राजपाल एण्ड सन्ज़, कश्मीरी गेट, दिल्ली

प्रथम सस्करण	:	मई १९४९
द्वितीय सस्करण	:	मार्च १९५०
तृतीय सस्करण	:	मई १९५२
चतुर्थ सस्करण	:	अक्तूबर १९५५
पचम सस्करण	:	जनवरी १९५८
षष्ठ सस्करण	:	फरवरी १९६०
सप्तम सस्करण	:	फरवरी १९६२
अष्टम सस्करण	:	मार्च १९६४
नवम सस्करण	:	सितम्बर १९६६
दशम सस्करण	:	जनवरी, १९७०

मूल्य : सीमा रूपये

© राजपाल एण्ड सन्ज, दिल्ली

मुद्रक : हरि मुद्रण प्रतिष्ठान द्वारा

शाहदरा प्रिंटिंग प्रेस, दिल्ली-३२

ATMA-VIKAS by Anand Kumar
General Knowledge Rs. 7.00

निवेदन

‘आत्म-विकास’ का विषय उसके नाम से ही स्पष्ट है । इस ग्रन्थ में मनोविज्ञान, स्वास्थ्य-विज्ञान, आकृति-विज्ञान, व्यवहार-विज्ञान और अर्थ-विज्ञान आदि मानव-विज्ञान-सम्बन्धी विषयो का अधिक से अधिक उपयोगी, प्रामाणिक एवं सारगर्भित सामग्री कम से कम शब्दों में और तर्कसम्मत सरल भाषा में प्रस्तुत करने का प्रयत्न किया गया है । पाठकों को इसमें वे सभी बातें संक्षेप में मिलेंगी जिनका जानना एक सामाजिक प्राणी के लिए आवश्यक है । इसमें कोरे सिद्धान्तों की चर्चा नहीं, व्यावहारिक जीवन का सकेतात्मक दृष्टान्त मिलेगा, प्राचीन और आधुनिक जीवन-विज्ञान का सुन्दर सम्मिश्रण मिलेगा । एक प्रकार से यह जीवन-विषयक एक छोटा-सा विश्व-कोश है । मैं अधिकारपूर्वक यह कह सकता हूँ कि मैंने इस मौलिक ग्रन्थ को सैकड़ों ग्रन्थों के शास्त्रीय अध्ययन के आधार पर वैज्ञानिक बुद्धि एवं आधुनिक दृष्टिकोण से लिखा है । इसके द्वारा पाठकों का यदि कुछ भी बुद्धि-वर्द्धन या मनोरजन हुआ, तो मैं अपने परिश्रम को सार्थक मानूँगा ।

इस ग्रन्थ को लिखने की प्रेरणा मुझे मेरे मित्र और हिन्दी के सुलेखक, पत्रकार एवं पण्डित ठाकुर राजवहादुरसिंह से मिली थी । इस विषय में मेरी जितनी जानकारी थी, उसको लिपिबद्ध करने का कष्ट मैंने उनके आग्रह से ही उठाया है । उनके प्रति मुझे उतना ही कृतज्ञ होना चाहिए, जितना कोई उद्योगी किसी उद्योजक के प्रति होता है । प्रकाशक के प्रति भी मैं विशेष रूप से कृतज्ञ हूँ, क्योंकि उन्होंने मेरी इच्छा का सम्मान करके ‘आत्म-विकास’ को सुन्दर रूप में प्रकाशित करके यथाशीघ्र जनता के हाथों में पहुंचाने का शुद्ध प्रयास किया है । अन्त में मैं उन ग्रन्थ-लेखकों के प्रति भी अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूँ जिनके उद्धृत वाक्यों से मेरे ग्रन्थ

(६)

का गौरव बढ़ा है । यथास्थान उन ग्रन्थो या ग्रन्थकारो का नामोल्लेख कर दिया गया है ।

शीघ्र प्रकाशन के लिए मेरी व्यग्रता के कारण इस पुस्तक में यक्ष-तत्र कुछ त्रुटिया रह गई है । विघाता की सृष्टि भी दोषपूर्ण होती है ; अतः मानवकृति का सदोष होना कोई आश्चर्य की बात नहीं है ।

वसन्त-निवास

सुल्तानपुर

२२-३-४६

—आनन्दकुमार

विषय-सूची

१. आत्म-विकास : ११

आत्म-शक्ति का विकास : १२ । ज्ञान का विकास : २७ । सामाजिक जीवन का विकास : ३६ । पारिवारिक जीवन का विकास : ३६ । व्यक्तित्व का विकास : ४१ । सारांश : ५१

२. मनुष्य का मस्तिष्क : ५२

सारांश : ७६

३. स्वास्थ्य, व्यायाम, विश्राम : ८२

स्वास्थ्य : ८२ । स्वास्थ्य के अन्य सहायक : १०५ । स्वास्थ्य और व्यायाम : १२१ । विश्राम : १२५ । ओषधियाँ : १२८ । स्वास्थ्य-नाश के कारण : १३३ । स्वास्थ्य की परीक्षा : १४०

४ सर्वे गुणा. काञ्चनमाश्रयन्ति : १४१

इन बातों को ध्यान में रखिए : १४३

५. वातचीत : १७८

६. व्यवहारकुशलता : २०१

७. आपका रूप कैसा है . २२१

उत्तम शरीर के मुख्य लक्षण : २२४ । सारांश : २५२

८. सग्रह-त्याग न विनु पहिचाने : २५६

इन बातों को ध्यान में रखिए : २५६

९. आत्म-परीक्षा : ३०६

१०. चयनिका : ३३८

आत्म-विकास

१. आत्म-विकास

आत्म-विकास एक प्राकृतिक धर्म है क्योंकि मनुष्य स्वभाव से ही महत्त्वाकांक्षी जीव होता है। वह अपनी स्थिति से कभी सन्तुष्ट नहीं रहता, दूसरो से सन्दर्भ करता है। ससार के सघर्षमय, प्रतियोगितामय जीवन में मनुष्य बिना आत्मोत्थान किए, बिना अपना एक निश्चित स्थान बनाए खड़ा नहीं रह सकता। सभी महत्त्वानुरागी हैं, सभी को जीविका, प्रतिष्ठा और सुख-प्राप्ति की चिन्ता रहती है, इसलिए सभी उनके लिए प्रयत्नशील रहते हैं। ऐसी स्थिति में सबलता प्राप्त किए बिना जीवन में सफलता प्राप्त करना कठिन है। जगत् का यह प्राकृतिक नियम है कि अचर वस्तुएं सचर प्राणियों द्वारा भोग्य होती हैं और प्राणियों में कायर प्राणी वीरो के अन्न (खाद्य) होते हैं। आत्म-विकास करना एक राष्ट्रीय धर्म भी है, क्योंकि महात्मा गांधी के शब्दों में 'यदि प्रत्येक व्यक्ति आत्मोद्धार कर ले तो सारे देश का उद्धार हो सकता है।' नैतिक, भौतिक, व्यक्तिगत, सामाजिक—सभी दृष्टियों से आत्म-विकास करना मनुष्य का परम कर्तव्य है।

प्रत्येक व्यक्ति स्वयं अपना पूर्वज होता है। मनुष्य बाहरी साधनों की सहायता से नहीं, मुख्यतः आत्मशक्ति द्वारा ही आत्म-विकास करता है। प्रत्येक व्यक्ति अपना विधाता स्वयं होता है। दूसरे शब्दों में ईश्वर हमको जैसा बना देता है, हम वैसे ही नहीं बने रहते। हम वही हैं, जो हम अपने साधनों से अपने को बनाते हैं। समाज हमारे ईश्वर-निर्मित रूप को उतना मान नहीं देता, जितना स्वनिर्मित रूप को। सभी द्विज हैं—एक रूप में वे मनुष्य होकर जन्म लेते हैं, दूसरे रूप में वे नर-देव, नर-पिशाच नर-पशु या गर्दभ कहे एव माने जाते हैं। इससे स्पष्ट है कि मनुष्य अपने

को जैसा बनाता है, उसी के अनुसार उसकी गणना होती है। मनुष्याकार का विशेष सम्मान नहीं होता, बल्कि गुण-कर्म के आधार पर मानवता, दानवता या पशुता की पहचान होती है। आत्मा के पुनर्जन्म में विश्वास करने से भी इस सत्य को मानना पड़ेगा कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं अपना पूर्वज होता है और अपने कर्म के अनुसार फल पाता है—विकास या विनाश को प्राप्त होता है : 'कर्मायत्त फल पुसा बुद्धिः कर्मानुसारिणी ।' महाजनो येन गतः स पन्था

आत्मोन्नति कैसे की जाती है, या की जा सकती है—इसपर विचार करना चाहिए। जीवन का क्षेत्र बहुत व्यापक है; अनेक दिशाओं में लोग अनेक उपायों एवं साधनों से आगे बढ़ते हुए देखे जाते हैं। प्रतिभाशाली व्यक्ति अवसर के अनुकूल साधनों का निर्माण करते हैं। विलक्षण प्रतिभावाने प्रायः अपना मार्ग स्वयं बनाते हैं, दूसरों के मार्ग पर नहीं चलते। कहा भी है कि 'लीक छाड़ि तीनों चले, सायर, सिंह, सपूत' (कबीर)। ऐसी दशा में किसी एक मार्ग की ओर सकेत करके यह नहीं कहा जा सकता कि यही सफलता का मार्ग है। केवल कुछ ऐसे मूल गुणों की ओर सकेत किया जा सकता है जो सफल व्यक्तियों के मूल चरित्र में मिलते हैं। उनके आधार पर मनुष्य स्वयं साधना करके अपने जीवन-मार्ग को बना सकता है या ढूँढ सकता है। उचित रीति यही है कि जब तक अपने पैरों में बल और अपनी बुद्धि में स्वतंत्र विचार करने की शक्ति न आ जाए, तब तक महत्वाकांक्षी व्यक्ति महापुरुषों के कार्य को ही अपना मार्ग मानें। जीवन के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में जीवन का विकास कैसे किया जाता है, इसको हम सत्पुरुषों द्वारा प्रयुक्त सिद्धान्तों के आधार पर संक्षेप में लिखेंगे।

आत्म-शक्ति का विकास

आत्म-विश्वास

आत्म-शक्ति की दृढ़ता एवं सबलता सब जगह सफलता देती है।

इसके लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है। आत्म-विश्वास के बिना मनुष्य में स्वावलम्बन की प्रवृत्ति ही नहीं उठती और स्वावलम्बन के बिना वह अपने को उठाने में असमर्थ होता है। महत्त्वाकांक्षी व्यक्ति को आत्मसत्ता में सर्वाधिक विश्वास करना चाहिए। उसमें यह विश्वास होना चाहिए कि उसका जीवन निरर्थक नहीं है; उसमें कुछ विशेष शक्तियाँ हैं, तभी ईश्वर ने उसको मानव-शरीर दिया है, वह तुच्छ होता तो मनुष्य का शरीर न पाकर खटमल या भ्रूगुर का शरीर पाता। यदि आँख से देखने पर अपना शरीर मनुष्य जैसा दिखलाई पड़ता है तो निश्चित रूप से विश्वास कर लेना चाहिए कि हम भी वही हो सकते हैं जो कि कोई अन्य मनुष्य-शरीरधारी हो चुका है, और उसके साथ ही अपनी क्षणभंगुरता पर नहीं, बल्कि अपनी ईशता पर विश्वास करना चाहिए। यह विश्वास आत्मस्फूर्ति देता है, मनुष्य के सोए हुए बल को जगाता है।

सुप्रसिद्ध रूसी लेखक गार्की ने एक बार अपने देश के किसानों के सामने भाषण देते हुए कहा था कि याद रखो कि तुम पृथ्वी के सबसे आवश्यक प्राणी हो।¹ कोई कारण नहीं कि कोई व्यक्ति अपने को अनावश्यक समझे। जब तक वह स्वयं अपने को आवश्यक न मानेगा, तब तक दूसरे उसको कैसे आवश्यक मानेंगे। अतएव अपने साथ विश्वासघात न करना चाहिए, अपनी मनुष्यता को पहचानना चाहिए। महाकवि शेक्सपियर ने लिखा है कि सबसे बड़ी बात यह है कि अपने साथ सच्चे बनो।² अपने साथ सच्चे बनने का सर्वोत्तम उपाय यह है कि मनुष्य अपने को धोखे में न रखे, अपने मनुष्यत्व और मनुष्य-सुलभ शक्तियों में विश्वास रखे; इस बात पर विश्वास करे कि वह शव की तरह इस भवसागर में बहने के लिए नहीं फेंका गया है; वह जीवित प्राणी है। अतएव सजीव एवं शक्तिमान् बनकर भवसागर को तैरकर पार करना उसका धर्म है।

-
1. Remember, you are the most necessary man on the earth.
 2. This above all, to thine ownself be true.

आत्म-ज्ञान

दूसरी प्रधान आवश्यकता है आत्म-ज्ञान की। आत्म-ज्ञान का अर्थ है—अपने को पूर्णरूप से पहचानना, अपने बलाबल को जानना, अपनी साधक और बाधक चित्त-वृत्तियों को समझना। अपनी इच्छाओं, कल्पनाओं और विचारधाराओं एवं शरीर-सामर्थ्य को तोलना ही आत्म-ज्ञान है। प्राचीन नीतिकार अप्पय दीक्षित ने लिखा है कि नीतिशास्त्र के पंडित, ज्योतिषी, चतुर्वेदी, शास्त्री और ब्रह्मज्ञानी बहुत मिलते हैं, परन्तु अपने अज्ञान को समझनेवाले विरले ही मिलते हैं:

नीतिज्ञान नियतिज्ञान वेदज्ञान अपि भवन्ति शास्त्रज्ञाः।

ब्रह्मज्ञान अपि लभ्याः स्वज्ञानज्ञानिनो विरलाः॥

अपने अज्ञान, अपनी अपूर्णता और असमर्थता को समझकर ही अपने को सस्कारित, ज्ञान-गुण से समृद्धित तथा आत्मशक्ति से समृद्ध बनाया जा सकता है।

आत्म-शुद्धि

आत्म-ज्ञानी वही हो सकता है जो सचाई के साथ स्वयं आत्म-स्वरूप को देखे। शरीर-शास्त्री डॉक्टर आत्म-ज्ञानी नहीं माना जाएगा। कोई भी व्यक्ति जो अपनी समर्थता और विवशता का विवेचन कर सके, आत्म-ज्ञानी हो सकता है। आत्म-ज्ञान के बाद आत्म-शुद्धि की परम आवश्यकता होती है; क्योंकि आत्मा की दैवी सम्पत्तियों को अनेक आसुरी सम्पत्तिया या प्रवृत्तिया उसी प्रकार घेरे रहती है, जैसे प्राचीन ऋषि-मुनियों को दिन में भी निशाचर घेरे रहते थे। अपनी मनोव्याधियों से मुक्त होकर ही मनुष्य स्वस्थचित्त होकर आत्म-विकास कर सकता है। अतएव आत्म-शुद्धि नितान्त आवश्यक है। यह आत्म-शुद्धि रेंडी का तेल पीने से नहीं, बल्कि मन के मिथ्या विकारों को भगाने से होती है।

मानसिक व्याधियों की सेना बहुत बड़ी है। उनमें से अधिकांश भय से उत्पन्न होकर स्वयं भयोत्पादक हो जाती हैं—जैसे किसी मा की लडकी कुछ दिनों में स्वयं मा बन जाती है। मानसिक भीरुता जीवन की

प्रगति रोक देती है, इसलिए उसके विषय में कुछ जान लेना आवश्यक है। भय मुख्यतः इन कारणों से उत्पन्न होता है :

अज्ञान—किसी विषय को जब मनुष्य नहीं समझता तो उससे डरता है। अंधेरी कोठरी में जाने से पहले जिस प्रकार भय लगता है, वैसे ही किसी काम में अनभिज्ञ होने पर उसको करने में डर लगता है। प्रकाश से भय स्वभावतः नष्ट हो जाता है—वह चाहे सूर्य-प्रकाश हो या आत्म-प्रकाश अथवा ज्ञान-प्रकाश।

सशय—किसी बात को न समझने से जो सदेह उत्पन्न होता है अथवा समझने पर भी स्वभाववश जो विचिकित्सा की भावना होती है उससे भय तत्काल उत्पन्न होता है। मन में शका होने पर छोटी वस्तु भी बड़ी लगती है, झाड़ी में भी भूत दिखलाई पड़ता है। संदेह से भ्रम और भ्रम से निराशा उत्पन्न होती है।

उदासीनता—नौरसता या उदासीनता से जीवन-रथ के दो मुख्य घोड़े—आशा और उत्साह—मर जाते हैं और मनुष्य को ससार अंध-कारमय, मायामय और भयदायक लगता है। विरक्ति से निर्भीकता की नहीं बल्कि निराशा और भय की सृष्टि होती है।

अनिश्चितता—मन की अस्थिरता या अनिश्चितता अथवा उच्छ्व-खलता से जो व्यग्रता उत्पन्न होती है, वह भी अन्ततः भय का कारण होती है। मनुष्य जब दृढमति होकर सप्रयोजन एक निश्चित दिशा की ओर नियम से चलता है तो संकटपूर्ण परिस्थिति में भय उसको नहीं लगता।

अनैतिकता—यह भय की बड़ी मां है। चरित्र की निर्बलता से मनुष्य पद-पद पर डरता है। शारीरिक अपराध से ही नहीं, मानसिक अपराध से भी उसके भय का बीजारोपण होता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, दम्भ, स्वार्थ, घृणा, प्रतिकार-भावना और अनुचित पक्षपात से भीतर-भीतर आत्मा कांपती है। मिथ्याभाषण, मिथ्याव्यवहार अथवा मिथ्या-विश्वास या अन्धविश्वास से तो भय अवश्य ही बढ़ता है। हिंसा या

क्रूरता से भय का भयानक संचार होता है। फ्रांस के एक महामान्य ग्रथकार ने लिखा है कि अत्याचार और भय परस्पर हाथ मिलाते हैं, एक-दूसरे के सखा होते हैं।^१ भयभीत दशा में मनुष्य क्रूरता करता है और क्रूरता करने के बाद उसको भय लगता है। मनुष्य अनैतिक आचरण से भयभीत होता है और भयभीत होने पर अनैतिक आचरण करता है। नैतिक पक्ष प्रबल होने पर एक व्यक्ति में भी दस हजार व्यक्तियों का मनोबल आ जाता है।

अशक्तता—भय और अशक्तता भी एक-दूसरे के बाप-बेटे हैं। किसी भी प्रकार की निर्बलता में प्रतिपक्षी की चिन्ता होती है। स्वास्थ्य के निर्बल होने पर रोग का, मन के निर्बल होने पर परिस्थितियों का और व्यक्तित्व के निर्बल होने पर शत्रु का भय मन में आता है। इसी प्रकार भयत्रस्त रहने पर सभी बातों में अशक्तता आ जाती है।

घबराहट और रोगजन्य अशक्तता—दोनों से नाड़ी की गति बढ़ती है, हृदय घड़कता है। इसी से समझना चाहिए कि भय और अशक्तता का प्रभाव एक-सा होता है। जब मनुष्य अपने को अशक्त पाता है, तभी वह वेदना या वेदना की कल्पना से भयाक्रान्त होता है। छोटे बच्चे अशक्त होते हैं, तभी तो वे बात-बात में डरकर चिल्लाते हैं। अशक्त होने पर दूसरो से ही नहीं, अपने से भी डर लगता है। क्षीणकाय व्यक्ति सदैव डरता है कि कहीं उसके हृदय की गति न रुक जाए। शरीर और मन से दुर्बल बच्चे कभी-कभी अपने चिल्लाने की आवाज से चौंकते हैं।

अयोग्यता—अयोग्यता के कारण मनुष्य को यह भय सदा बना रहता है कि कहीं कोई भूल न हो जाए और भय से प्रायः भूल हो ही जाती है क्योंकि मन में भय रहने से रही-सही योग्यता भी स्फुटित नहीं होने पाती, मनुष्य की बोली तक बन्द हो जाती है; वह हक्का-बक्का हो जाता है।

अकर्मण्यता—हाथ पर हाथ रखकर बैठने से भय मुह खोलकर सामने खड़ा हो जाता है। आलस्य से पुरुषार्थ क्षीण हो जाता है और भयंकर

1. Cruelty and fear shake hands together.

—Balzac.

परिस्थितिया मनुष्य को दबा लेती हैं। उसको चारों ओर भय के भूत ही दिखलाई पड़ते हैं। काम के साथ भय निश्चित रूप से समाप्त हो जाता है। जन मनुष्य एक दिशा में चल पड़ता है तो भय उसके पैरों के नीचे आ जाता है। युद्धस्थलों में यह देखा गया है कि युद्धारम्भ के पूर्व बहुत-से सिपाही भावी संहार की कल्पना से भयभीत रहते हैं, परन्तु युद्ध के प्रारम्भ होने पर भीत सैनिक भी गोलियों की बौछार में निर्भय होकर दौड़ता है। इसका कारण केवल यह है कि कर्मोद्यत होने पर भय समाप्त हो जाता है; तब मनुष्य अपनी मृत्यु से भी नहीं डरता। शारीरिक श्रम से मन का भय निश्चय ही भागता है। आलस्य में कल्पनाजन्य भय से अपनी निस्सहायावस्था का जो अनुभव होता है वह महाआत्मनाशी होता है। शारीरिक एवं मानसिक शिथिलता के कारण ही प्रायः जीवन में असफलता होती है।

दीनता—चाहे परिवार की दीनता हो या स्वभाव की अथवा साहस-उत्साह की या धन की, वह भय उपजाती है। आर्थिक दीनता से असमर्थता ज्ञात होती है। पारिवारिक दीनता से मनुष्य अपने को हीन मानकर दूसरों से डरता है। स्वभाव की दीनता से स्वामी होने पर भी मनुष्य अपने सेवकों तक से डरता है। दीन व्यक्ति सदैव हीनचित्त एवं आकुल-व्याकुल रहता है।

परवशता—परवशता में, सर्वत्र भय ही भय का सामना करना पड़ता है। परवशता हम उस परिस्थिति को कहते हैं, जिसमें मनुष्य अपने स्वतन्त्र व्यक्तित्व को खो देता है। उस दशा में वह स्वावलम्बी न होकर पूर्णरूपेण परावलम्बी बन जाता है। पूर्ण आत्म-विश्वास के साथ स्वतन्त्र व्यक्तित्व बना लेने पर मनुष्य आत्म निर्भर हो जाता है। अपने को किसी के आश्रित कर देने पर अथवा भीड़ का एक अंग बना देने पर आत्म-शक्ति क्षीण हो जाती है। भीड़ में अन्वविश्वास और उसके कारण भय के भाव उठते हैं। भीड़ में मिले रहने पर यदि किसी ओर भय का संचार हुआ तो भगदड़ मच जाती है, लोगो में परिस्थिति को समझने या उसका सामना करने की

योग्यता नहीं रह जाती। भीड़ में भेड़ बनने की प्रवृत्ति उठती है। अकेले रहने पर धैर्य सबल होता है। कोई कुत्ता भी अकेले रहने पर जब विषम परिस्थिति में पड़ता है तो तनकर मुकाबला करता है। नेपोलियन का कहना था कि जो अकेले चलते हैं वे तेजी से बढ़ते हैं।^१ और यही निर्भीक हिटलर का भी मत था कि साहसी व्यक्ति यदि अकेला रहे तो महासाहसी बन जाता है।^२ इसका तात्पर्य यह है कि स्वतन्त्र अधिकारी बनने से भय का निवारण होता है।

असहनशीलता—असहनशीलता से भय खड़ा होता है। असहनशील होने पर मनुष्य स्वभाववश छोटी-छोटी बातों को भी भयकर समझता है, क्रोध करता है और अन्त में विषाद, पश्चात्ताप तथा लोक-भय से पीड़ित होता है। भावोन्माद से असहनशीलता तीव्र होती है और भावोन्माद या भावुकता से भय की भावना भी तीव्र होती है।

व्यसन — प्रत्येक व्यसन भयकारी होता है, क्योंकि बन्धनग्रस्त प्राणी भयभीत रहता ही है। किसी सुख से परिचित होने पर उसमें आसक्ति होती है और परिणामतः दुःख से द्वेष तथा भावी कष्ट की कल्पना से भय उत्पन्न होता है। व्यसनी या विलासी व्यक्ति भय से निर्भुक्त होता हुआ नहीं देखा जाता।

श्रद्धा-विश्वास की कमी—श्रद्धा और विश्वास की कमी से आत्म-असमर्थता का अनुभव होता है और यह भय लगा रहता है कि सारा ससार हमारे ही ऊपर आक्रमण करने को तैयार है। सुप्रसिद्ध जार्ज इलियट ने लिखा है कि अविश्वास से बढ़कर एकाकीपन और कौन होगा, अर्थात् उससे अपनी निस्सहायावस्था की कल्पना उठती है।^३ गांधीजी ने भी कहा है कि विश्वास करना एक धर्म है; अविश्वास करना दुर्बलता है।^४ और

-
1. They walk with speed who walk alone.
 2. The strong man is stronger if he remains alone.
 3. What loneliness is more lonely than distrust ?
 4. To trust is a virtue. It is weakness that begets distrust.

हम जानते हैं कि गांधीजी अपने शत्रु पर भी विश्वास करके सदैव भय-निर्मुक्त रहते थे। अविश्वास से दुराशा ही जन्मती है और दुराशा के गर्भ से भय नामक आत्मज पैदा होता है।

भय को आचार मानकर हमने अनेक मनोव्याधियों का निर्देश ऊपर कर दिया है। सक्षेप में यही जानना चाहिए कि जब तक मस्तिष्क शुद्ध एवं सुव्यवस्थित नहीं होता तब तक मनुष्य विवेकपूर्वक कर्तव्य का निश्चय नहीं कर सकता। स्वाभाविक भीरुता, निराशा, अस्थिरता, उद्विग्नता अथवा अनभिज्ञता या अनुभवहीनता के कारण जब मन अस्तव्यस्त रहता है, सारा जीवन अस्तव्यस्त हो जाता है। उस अवस्था में मन में द्वन्द्व या द्विविधात्मक भाव उठते हैं और मनुष्य कर्तव्यविमूढ़ हो जाता है। कर्तव्यविमूढ़ होने पर भयंकर परिस्थितियाँ उठ खड़ी होती हैं। जीवन के बहुत-से काम चित्त की अस्तव्यस्तता और भय के कारण विगड़ते हैं। हिटलर इस मनोवैज्ञानिक रहस्य को जानता था। सन् १९३३ में राज्य प्रधान होने पर उसने कहा था : हम शत्रु को बाहरी साधनों से नहीं, बल्कि उसी के द्वारा जीतेगे, भीतर ही भीतर हम उनको नष्ट करके उसपर विजय प्राप्त करेंगे। यही हमारी योजना है। घबराहट, परस्पर-विरोधी विचारों का सघर्ष, अनिश्चितता, भयंकर त्रास की भावना—यही हमारे हथियार होंगे।¹

और हम जानते हैं कि हिटलर ने कई अवसरों पर शत्रु-जनता के चित्त को डबावांडोल एवं भय-सन्नस्त बनाकर उसको नष्ट कर दिया था। किसी पुराण में भी इस सम्बन्ध में एक कथा है। एक बार यमराज ने दूतों को बुलाकर कहा कि मुझे चार सौ मृत प्राणियों की आवश्यकता है, जाकर लाओ। दूत चार सौ मनुष्यों को मारने के लिए व्याधियों आदि के सहारक अस्त्र-शस्त्र लेकर ससार में पट्टे। चार सौ के स्थान पर वे आठ

1. Our strategy is to destroy the enemy from within, to conquer him through himself. Mental confusion, contradiction of feelings, indecision, panic are our weapons. —Hitler

सौ मृत प्राणी लेकर यमराज के सम्मुख पहुँचे तो यमराज ने बिगड़कर अनावश्यक व्यक्तियों को लाने का कारण पूछा। दूतो ने कहा कि हम क्या करें, हम तो चार सौ व्यक्तियों को मार रहे थे, चलते समय ज्ञात हुआ कि उस हत्याकांड से भयभीत होकर चार सौ व्यक्ति अपने-आप मर गए हैं। अतः उनके प्राणों को भी लाना पडा।

इस कथा के मर्म को समझिए। वह यह है कि अधिकांश लोग बिना मारे मरते हैं। उनके मन में भय का भूत समाया रहता है। वह भूत मस्तिष्क की अशुद्धता से आता है, क्योंकि भूतवादियों के भूत भी गन्दी जगहों में, खडहरो और श्मशानों ही में रहते हुए सुने जाते हैं—देव-मन्दिरों और सज्जनों के घर में नहीं। भय से जब अपना ही पैर लडखड़ाने लगता है तो मनुष्य जीवन-संग्राम में खडा नहीं रह सकता।

अतएव आत्मोत्थान करने के लिए मन को शकारहित, स्वच्छ बनाना चाहिए; उसके कुसस्कारों को मिटाना चाहिए। उनके मिटाने पर ही निर्मुक्त आत्मा उसी प्रकार चैतन्य होगी जैसे किसी की स्वतंत्र मातृभूमि। यह स्पर्श रखना चाहिए कि आत्म-शुद्धि एक दिन में या एक बार में नहीं होती। इसके लिए दैनिक अभ्यास करना पड़ता है कि मस्तिष्क में मूल न बैठे। कर्त्तव्य करते समय जहाँ मन भयभीत हो वहाँ समझना चाहिए कि मस्तिष्क विकारग्रस्त है। जहाँ कर्त्तव्य करने की प्रेरणा या किसी काम को ठीक समझते हुए भी उसको करने का साहस न पैदा हो वहाँ मानना चाहिए कि मन में कायरता है, भय है, कापुरुषता है।

आत्म-संयम

आत्म-शुद्धि का कार्य तभी चल सकता है जब साथ-साथ आत्म-संयम का कार्यक्रम भी चलता रहे। मस्तिष्क तो विचारों का भूखा रहता है। यदि कोई चाहता है कि दुर्विचारों से पोषित न हो तो उसके स्थान पर सद्विचारों का प्रबन्ध करना पड़ेगा। सद्विचारों का अर्थ है, अपनी मूल प्रवृत्तियों को जगाना और सुव्यवस्थित करना। मूल प्रवृत्तियों में सत्य, अहिंसा मुख्य है। सत्य से अधिक शुद्ध और सरल वस्तु कोई अन्य नहीं हो

सकती। सत्य और अहिंसा के आधार पर ही प्रकृति का कार्य चलता है, अतएव प्रकृति के प्रधान प्रतीक—मानव के यही मूलधर्म है। क्रूरता और घूर्तता आदि पशु-धर्म हैं। प्रत्यक्ष जगत् में हम देखते हैं कि सत्य की अन्त में विजय होती है। घन और मान आदि न्याय से अर्जित होने पर ही सुरक्षित एव चिरस्थायी रहते हैं। अन्यायी अन्त में हारते हैं। पनजलि ने सत्य लिखा है कि सत्य प्रतिष्ठित होने से क्रियाफल स्वाधीन हो जाता है : 'सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।' सत्य ही से परम मानव-धर्म अहिंसा भी सिद्ध होती है। व्यास के मत से : 'अहिंसा परमो धर्मः स च सत्ये प्रतिष्ठितः।' अहिंसा का अर्थ है सहृदयता। उसको जीव-रक्षा के अर्थ में ही लेना चाहिए। स्वभाव एव चरित्र की सरलता एव उदारता से सत्य-अहिंसा की विज्ञापना होती है। इन गुणों से पारस्परिक विश्वास बढ़ता है और यह स्मरण रखना चाहिए कि विश्वास ही लोक-जीवन का धारक है। ससार के सूत्र में बचकर आगे बढ़ने के लिए विश्वासपात्र बनना परमावश्यक है।

इनके अतिरिक्त अन्य प्रमुख आत्म-विकास के भाव हैं—आशा, उत्साह, साहस और धैर्य। आशा मानव-आत्मा का एक विशेष गुण है, क्योंकि हम देखते हैं कि जब तक शरीर में प्राण रहता है, तब तक आशा उसके साथ बधी रहती है, अतएव उसकी दवाना न चाहिए और उसको अधकारमय न बनाना चाहिए। उज्ज्वल भविष्य की आशा रखने से आत्म-स्फूर्ति चिर-जागरित रहती है। उत्साह से बढ़कर ससार में कोई बल नहीं है, ऐसा व्यास ने कहा है : 'नास्त्युत्साहात् पर बलम्।' आदिकवि के मत से उत्साह द्वारा ससार में कुछ भी दुष्प्राप्य नहीं है : सोत्साहस्य हि लोकेषु न किंचिदपि दुर्लभम्।' और उन्हीं के शब्दों में हनुमान् के मत से उत्साह ही सदैव सब कार्यों की सफलता का कारण होता है : 'अनिर्वेदो हि सततं सर्वार्थेषु प्रवर्त्तकः।' साहस से पुरुषार्थ और मनोबल सिद्ध होता है। इस वर्ग के गुणों में धैर्य का स्थान बहुत ऊँचा है। आशा, विश्वास, उत्साह और साहस आदि से उत्पन्न मनस्विता का धारक धैर्य ही होता है। धैर्य

क्रे बिना सभी मानस-शक्तिया अल्पजीवी होती है। कैसा भी उत्साह-सम्पन्न या साहसी व्यक्ति हो, यदि वह धैर्य-स्खलित होगा तो हताश होकर कहीं न कहीं बैठ जाएगा, विघ्न पडने पर कार्य-सिद्धि के पूर्व ही कर्म-घात करेगा और एकवार गरमाकर फिर ठंडा पड जाएगा। जीवन के सभी क्षेत्रों में धैर्य सफलतादायक होता है। ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में आविष्कारको को देखिए, बार-बार, विफल होकर भी वे हार नहीं मानते। बिजली का आविष्कार करते समय एडिसन को १०० प्रयोगों में असफलता ही मिली थी, परन्तु वह धैर्य-च्युत नहीं हुआ। अन्त में उसने बिजली का आविष्कार कर ही लिया। राजनीति के क्षेत्र में गांधीजी के प्रयासों को देखिए। बार-बार हारकर भी वे मैदान में धैर्यपूर्वक खड़े ही मिलते थे। अन्त में वे विजयी हुए। इंग्लैंड के प्रसिद्ध भूतपूर्व प्रधानमंत्री विलियम पिट ने एक बार कई विद्वानों से पूछा कि प्रधानमंत्री के लिए सबसे आवश्यक गुण कौन-सा होना चाहिए। किसी ने कहा परिश्रम, किसी ने उत्साह, किसी ने वाक्-पटुता। पिट ने कहा कि धीरता से बढ़कर शासक के लिए अन्य गुण नहीं हो सकता। उस अनुभवी प्रधानमंत्री का कथन सत्य था। हम भारतीय राजनीति में प्रत्यक्ष देख रहे हैं कि धीरता और बुद्धिमत्ता से सरदार वल्लभभाई पटेल ने धीरे-धीरे लगभग ६०० ऐसे महाराजाओं के राजमुकुट उतरवा लिए जिनमें से प्रत्येक महीपाल, धर्मवितार, नरेश, अन्नदाता और न जाने क्या-क्या बना हुआ था। वह शासक की बुद्धिधीरता का ही प्रभाव है। जिस धीरता से कृष्ण ने (हिंसात्मक ढंग से कुरुक्षेत्र में हजारों राजाओं के सिर उतरवाकर) भारतीय एकता की स्थापना की थी, जिस धीरता से चण्डीय ने (कूटनीति और शत्रु-वध का आश्रय लेकर) अखंड मौर्य-साम्राज्य की नींव डाली थी, उसी धीरता से पटेल ने (अहिंसात्मक रीति से अनेक सत्ताधारियों का नैतिक वध करके) भारतीय एकता को दृढ़ बनाया।

यही कुछ मानसिक विभूतिया हैं जिनके सचय से पौरुष दृढ़ होता है, पराक्रम सिद्ध होता है। मर्यादापुरुषोत्तम राम के भी यही विशेष गुण

थे । सीता ने लंका में उनके इन्हीं गुणों का स्मरण करके हनुमान् से कहा था कि उत्साह, पौरुष, बल, अक्रूरता, कृतज्ञता, विक्रम, प्रभाव—ये सब गुण राम के हैं :

उत्साह. पौरुषं सत्त्वमानृशस्य कृतज्ञता ।

विक्रमश्च प्रभावश्च सन्ति वानर राघवे ॥ (रामायण)

इस स्थान पर हम फिर यही कहेंगे कि 'महाजनो येन गतः स पन्था ।' चित्त-सयम द्वारा अपनी सामर्थ्य-शक्ति को सगठित एवं प्रतीन्न बनाकर ही मनुष्य जीवन में विजय की आशा कर सकता है । आत्म-सयम से अपने स्वास्थ्य, चरित्र, स्वभाव तथा ज्ञान—इन चारों का सस्कार करना चाहिए। इनके सयमित होने से इच्छा-शक्ति स्वभावतः बलवती होती है । संकल्प

अपनी इच्छाओं को जगाकर देखना चाहिए कि उनमें सबसे प्रबल इच्छा कौन-सी है ? सबके मन में एक न एक इच्छा प्रधान होती है और उसी की ओर उनके मस्तिष्क का स्वाभाविक झुकाव होता है । साधारण मनोयोग से अपनी रुचि का पता चल जाता है । सामान्य इच्छाओं को त्यागकर एक विशिष्ट इच्छा को पकड़ना चाहिए । साहित्य, व्यापार, राजनीति, विज्ञान या कला-कौशल जो भी स्वभाव के अनुकूल जान पड़े उसी को अपना प्रमुख विषय मानना चाहिए, उसी के पीछे मनोरथ को दौड़ाना चाहिए ।

प्रबल तरंग को पकड़कर तब निश्चयात्मक बुद्धि से विचार करना चाहिए कि क्या बनना है, कैसे बनना है ? इसका दृढ संकल्प करना चाहिए कि अपनी मनोकामना को पूर्ण करके हमें ऐश्वर्यवान् बनना है । जीवन का एक आदर्श बनाकर उसकी पूर्ति का संकल्प करने से जीवन का राजमार्ग सामने दिखलाई पड़ने लगता है, भीतर से उद्योग करने की आत्म-प्रेरणा होती है । लक्ष्य का निश्चय करके कल्पना को दौड़ाना चाहिए । मस्तिष्क का कल्पना-तत्त्व ही उसका प्रधान शिल्पी या चित्रकार है । वह जीवन के भविष्य का सुन्दर मानचित्र बना सकता है ।

उसी के अनुसार बुद्धि उपाय सोचती है, विचारो को साकार बनाने की चेष्टा करती है और जो कमी होती है उसकी पूर्ति बाहरी ज्ञान या शक्ति से करती है। अतएव कल्पना को दूर तक दौड़ाना चाहिए, दूरदर्शी बनना चाहिए।

उद्योग

निश्चित कार्यक्रम बनाकर उसके अनुसार उद्यम करने से ही सफलता मिलती है। उद्योग के बिना मनोरथ कभी सफल नहीं होते, इसको स्मरण रखना चाहिए। उद्योग ही सच्चा पुरुषार्थ है। उद्योग आत्म-विकास का मूलमंत्र है। नेपोलियन ने एक बार कहा था कि मैंने कर्मोद्योग से ही अपने को बहुगुणित किया है।^१

इस सम्बन्ध में विद्वान् कार्लाइल के इस मत को ग्रहण करना चाहिए : जीवन का एक लक्ष्य बनाओ और उसके बाद ईश्वर ने तुम्हें जितना शारीरिक सम्बल और मनोबल दिया है उसको कार्यपूर्ति के निमित्त लगा दो।^२

महाप्रतिभाशाली और महोद्योगी जार्ज बर्नार्ड शॉ ने कभी अपना नब्बेवां जन्मदिन मनाते हुए सफलता का एक मुष्टियोग बताया था। शॉ के कथनानुसार आनन्दमय जीवन बिताने का उपाय यही है कि मनुष्य तन्मय होकर अपने को मनोनुकूल कार्य में व्यस्त रखे और सुख-दुःख की चिन्ता के लिए अपना कुछ भी समय न दे।^३

स्वपुत्र सजय से कहा हुआ विदुला का यह वचन भी कण्ठस्थ रखने योग्य है : उठो, आलस्य को त्यागो, कल्याण-कर्म में अपने को लगाओ।

1. I multiplied myself by my activity.

—Napoleon

2. Have a purpose in life and having it throw into your work such strength of mind and muscle as God has given you.

—Carlyle

3. The way to have a happy life is to be busy doing what you like all the time, having no time left to consider whether you are happy or not.

—G. B. Shaw

इस भांति मन को चिन्तामुक्त करके कार्यं करोगे तो अवश्य सफल होंगे :

उत्थातव्यं जागृतव्यं योक्तव्यं भूतिकर्मसु ।

भविष्यतीत्येव मनः कृत्वा सततमव्यथैः ॥ (महाभारत)

अनन्य अनुभवी विद्वान् व्यास का कथन भी ध्यान में रखने योग्य है— बुद्धि, प्रभाव, तेज, बल, उठने की इच्छा, उद्योग—ये सब जिस मनुष्य में हो उसको जीविका का क्या भय हो सकता है :

बुद्धिः प्रभावस्तेजश्च सवत्सुत्यानमेव च ।

व्यवसायश्च यस्य स्यात्तस्याऽदृत्तिभयं कुतः ॥ (महाभारत)

अध्यवसाय

उद्योगारंभ करके उसको एक लगन के साथ अन्त तक निभाने से ही कार्यसिद्धि मिलती है । कर्मयोजना के अनुसार निरन्तर परिश्रम करने को अध्यवसाय कहते हैं । कौटिल्य के मत से इसी को व्यायाम कहते हैं : 'कर्मारम्भाणां योगाराधनो व्यायामः ।' सावधानी के साथ एक दिशा में एकाग्रचित्त से चिन्तन, सम्पूर्ण पुरुषार्थ से कार्याभ्यास और लक्ष्य का अनुशीलन करना अध्यवसाय या व्यायाम है । यही कर्म-साधन है । यह साधना प्रतिदिन प्रत्येक क्षण करनी पड़ती है ।

कर्मोपासना में अनेक दैनिक बाधाएं, विवशताएं, विफलताएं पग-पग पर मिलती हैं । उनपर विजय प्राप्त करने से ही मनोरथ सफल होता है । अतएव कर्म-मार्ग में संकटों को झेलने के लिए तैयार रहना चाहिए । साधारण प्रलोभन में पड़कर मुख्य व्यवसाय को न भूलना चाहिए । एक रूढ़ी कहावत है कि जब हल जोतने चलो तो अगल-बगल कोई चुहिया देखकर उसको पकड़ने में समय न गवाओ । अपनी स्मृति को ठीक रखना चाहिए क्योंकि स्मृति-नाश से पीछे के अनुभव आगे सहायक नहीं होते और योजना-क्रम ठीक नहीं चलता । आत्म-विस्मृति से भी वचना चाहिए । परिश्रम से थोड़ी सफलता पाकर कार्य-गति को शिथिल बनाने से लक्ष्य-देवता दूर भाग जाते हैं । आत्म-विस्मृति से मनुष्य को समय का ज्ञान

नहीं रहता। दुःख के बाद जब एकाएक सुख मिलता है तो कालज्ञ मुनि तक अपने को तथा अपने कर्त्तव्य को भूल जाते हैं और समय को नहीं पहचानते। तपस्वी विश्वामित्र को मेनका के साथ व्यतीत किए हुए दस वर्ष एक दिन के समान प्रतीत हुए थे। ऐसे ही विष्णुपुराण-वर्णित एक कण्डु ऋषि थे जो प्रम्लोचा नामक अप्सरा पर मुग्ध होकर जप-तप को भूल गए थे। ६०७ वर्ष, ६ महीने, ३ दिन उसके साथ गोमती तट पर रहकर वे अपने को भूले रहे। जब वह जाने लगी तो महर्षि कमण्डलु लेकर सन्ध्योपासना करने चले। इसपर अप्सरा ने पूछा कि आज इतने दिन बाद आपको सन्ध्या-वन्दन का ध्यान कैसे आया? तब मुनि ने कहा कि क्या कहती हो, अभी कल शाम को उपासना कर चुका हूँ, आज फिर जा रहा हूँ। सुख के इतने दिन उनको एक दिन ही प्रतीत हुए।

कहने का तात्पर्य यह है कि सजग होकर, समय की गति और अपने मूल प्रयोजन को ध्यान में रखकर अथक परिश्रम करना चाहिए। कही मार्ग भूलकर पथ-भ्रात न होना चाहिए। उससे अश्वत्थामा खडित होता है। साथ ही, आकस्मिक घटनाओं और विपदाओं से विचलित न होना चाहिए। इंग्लैंड के एक सुप्रसिद्ध भूतपूर्व प्रधानमंत्री के इस कथन को याद रखना चाहिए कि बहुत-सी और बड़ी गलतियाँ किए बिना कोई व्यक्ति महान् नहीं बनता।¹

अपनी गलतियों से आगे की शिक्षा लेते हुए और अपने को सुधारते हुए सतत उद्योग करने में बुद्धिमानी है। आत्मिक विकास करने वाले को यह समझ रखना चाहिए कि कर्म-त्याग प्राण-त्याग से कम भयंकर नहीं होता। इस लोक को कर्म-लोक कहते हैं : 'कर्मभूमिरियं ब्रह्मन्।' (महा-भारत)। इसमें कर्म की ही प्रधानता है : 'कर्म-प्रधानं विश्वं करि राखा।' (तुलसी)। अतएव कर्म-नाश से आत्म-नाश होना स्वाभाविक है। आत्मिक विकास के सम्बन्ध में यही मुख्य-मुख्य बातें हैं। जीवन-क्षेत्र में

1. No man ever becomes great or good except through many and great mistakes.
—Gladstone

इन्ही आत्म-साधनों से सर्वत्र सफलता मिलती है। इनके अतिरिक्त और भी अनेक साधन हैं, जिनका उपयोग आत्मोत्थान के लिए करना पड़ता है। उनका भी सक्षिप्त परिचय हम आगे देते हैं।

ज्ञान का विकास

ज्ञान आत्मोन्नति में परम सहायक होता है। उससे ही बुद्धि का सशोधन-होता है। ज्ञान के साथ विवाह करके बुद्धि योग्यता, प्रगल्भता व सफलता की जननी बनती है। ज्ञानोपार्जन से बुद्धिमान् व्यक्ति सहस्रधी एव सहस्राक्ष बनता है। ईश्वर की सर्व प्रधानता का एक कारण यह भी है कि वह सर्वज्ञ है। मनुष्य छोटे-से जीवन में सम्भवतः सर्वज्ञ तो नहीं हो सकता परन्तु बहुज्ञ अवश्य हो सकता है। जो जितना अधिक जानता है, वह उतना ही स्वतंत्र एवं सामान्य होता है; उमका क्षेत्र उतना ही व्यापक होता है।

ज्ञान की कोई सीमा नहीं है। प्राकृतिक ज्ञान का समुद्र इतना अगाध है कि हजारों वर्षों के परिश्रम से भी मनुष्य अभी तक उसकी गहराई नहीं नाप सका है। साधारण परमाणु की शक्ति तक का उसको पूरा पता नहीं था। कौन जानता था कि वे यम के दूत भी हैं। ज्ञान की असीमता को देखते हुए कोई यह नहीं कह सकता कि अब हमें कुछ सीखने को नहीं है। जीवन को विकासशील बनाने के लिए सदैव कुछ न कुछ ज्ञानोपार्जन करना आवश्यक है। कुछ न कुछ का अर्थ यह नहीं कि जो भी सामने मिले उसी को हृदयगम कर लिया जाए।

इस सम्बन्ध में चारणक्य का यह मत है कि शास्त्र असह्य है, विद्याएँ भी बहुसह्यक हैं, समय कम है, बाधाएँ अनेक हैं अतएव हस र्जिस प्रकार पानी में मिले दूध को अलग करके ग्रहण करता है, उसी प्रकार जो साररूप हो उसी को ग्रहण करना चाहिए :

अनन्तशास्त्र बहुलाश्च विद्या,

अल्पश्च कालो बहु विघ्नता च ।

यत्सारभूत तदुपासनीय,
हसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात् ॥ (चाणक्य)

उसी ज्ञान का सचय करना चाहिए जो उपयोगी हो, भ्रम-शून्य अर्थात् यथार्थ हो, जिससे मस्तिष्क का भरणा ही नहीं, मुख्यतः उसका पोषण हो, जिससे जानकारी ही न बढे बल्कि आत्म-निर्माण भी हो। मस्तिष्क के भीतर पर्याप्त स्थान होता है, उसमें कौतुकालय न बनाकर कार्यालय बनाना चाहिए, जिससे लोकोपयोगी कर्म हो सके और अपना लाभ भी।

ज्ञान के विषय को ठीक से समझकर तब देखना चाहिए कि किन साधनों से उसका सचय हो सकता है। ज्ञान के दो भेद हैं : (१) ज्ञान और (२) विज्ञान। शास्त्रीय ज्ञान को 'ज्ञान' कहते हैं। प्रयोगात्मक, रचनात्मक या व्यवसायात्मक अनुभव-सिद्ध एवं अभ्यास-साध्य ज्ञान को 'विज्ञान' कहते हैं। शुक्राचार्य के मत से वाणी-सम्बन्धी कर्मों को विद्या और ऐसा कर्म जो बिना वाणी के सहयोग के भी किया जा सके, कला कहते हैं। विद्या और कला को हम क्रमशः ज्ञान और विज्ञान कह सकते हैं। संक्षेप में ज्ञान-विज्ञान, विद्या-कला का यही परिचय है। इनकी प्राप्ति के मुख्य साधन ये हैं—स्वानुभूति, जिज्ञासा, स्वाध्याय, शिक्षा और अनुभव तथा अभ्यास।

स्वानुभूति

बहुत-सा ज्ञान बुद्धि की चैतन्यता, एकाग्रता एवं जागरूकता से स्वयं प्रस्फुरित होता है। आत्म-तत्त्व और मानवता का मर्म सहानुभूति से ही ज्ञात होता है। मस्तिष्क की खिड़कियों को खोल देने से आत्म-ज्ञान तो प्रकाशित होता ही है, साथ ही बाहर के ज्ञान-प्रकाश की किरणों भी अपने-आप मानस-मन्दिर में प्रवेश करती हैं। मानस-पट स्वच्छ रहने पर उसपर दूसरों के चरित्र की छाप चुपचाप अंकित होती है, और उसके अनुसार मनुष्य को कर्त्तव्य-ज्ञान की स्वानुभूति होती है। बुद्धि को सक्रिय रखने से बहुत-सा ज्ञान आत्मा द्वारा ही सुलभ हो जाता है क्योंकि वह

(आत्मा) स्वयं कई घाट का पानी पिए रहती है ।

जिज्ञासा

यदि मनुष्य अपनी बुद्धि-जिज्ञासा को सचेत रखे, अपनी प्राकृतिक ज्ञान-पिपासा को शान्त न होने दे और प्रत्येक समझ में न आनेवाले रहस्य को कौतूहल की दृष्टि से देखकर समझने का सहज प्रयत्न करे, तो मस्तिष्क ज्ञान-समृद्ध हो जाता है । प्रसिद्ध अंग्रेजी राजकवि रडयर्ड किप्लिंग ने लिखा है कि मैं जो कुछ जानता हूँ वह मेरे छ स्वामिभक्त सेवकों का बताया हुआ है; उनके नाम ये हैं—कहा, क्या, कव, क्यो, कैसे और कौन ।^१

स्वाध्याय

स्वाध्याय का तात्पर्य वेद-शास्त्र पढ़ना नहीं है । उसका अर्थ है स्वयं अध्ययन करना । वह अध्ययन पुस्तक का भी हो सकता है, परिस्थिति का भी और देश-काल या मानव-स्वभाव का भी । सस्कृत में वेदपाठी के अतिरिक्त नगर-व्यापारी को भी स्वाध्यायी कहते हैं क्योंकि वह बाजार का अध्ययन करता है, भाव के चढाव-उतार को समझता है, उसको पढ़ता है और तोलता है ।

बिना पढ़े-लिखे मनुष्य यदि स्वाध्यायी हो तो वह व्यावहारिक ज्ञान का पंडित हो सकता है । आत्मोन्नति के लिए शास्त्रीय ज्ञान की अपेक्षा व्यावहारिक ज्ञान कहीं अधिक उपयोगी होता है । सुप्रसिद्ध पत्रकार लुई फिशर ने हाल ही में स्टैनलिन पर एक लेख-माला प्रकाशित की है । उसमें एक स्थान पर लिखा है कि मनुष्यों और परिस्थितियों को समझने की योग्यता ही स्टैनलिन की ज्ञान-पूँजी है, वह बहुत विद्या-सम्पन्न नहीं है, परन्तु जो एक शासक को जानना आवश्यक है अर्थात् अधिकार लेकर

1. 'I had six honest serving-men. They taught me all, I know'
Their names are 'where and what, and when and why and how
and who'

उसको कैसे सुरक्षित रखना चाहिए—इसको उसने सीख लिया है।¹

जीवन-संग्राम में खड़े और पड़े रहने से, देखने-सुनने से, मिलने-जुलने से, देश-भ्रमण करने से और सामाजिक कार्यों में भाग लेने से निश्चय ही स्वाध्याय होता है। कम से कम काल-प्रगति का ज्ञान, लोक-विचारधारा का ज्ञान उसी से सुलभ होता है। कभी-कभी मनुष्य परिस्थितियों का घबका खाकर और कभी-कभी कुछ खोकर सीखता है या सचेत होता है। गांधीजी ने एक स्थान पर लिखा है कि घोर सकटपूर्ण परिस्थिति (या मर्मविदारक घटना) ही महापुरुषों का विद्यालय है।² प्रायः मनस्वी लोगों अपनी पराजय से भी शिक्षा लेते हैं। इन सबको स्वाध्याय ही मानेंगे।

स्वाध्याय के इन समस्त साधनों की अपेक्षा पुस्तक द्वारा स्वाध्याय करना निश्चय ही अधिक सरल होता है। पुस्तकें द्वारा अनुभूत ज्ञान एक ही स्थान पर संचित मिल जाता है, इसलिए उनको स्वाध्याय का मुख्य साधन बनाना चाहिए। सामान्य ज्ञान³ और विशिष्ट ज्ञान⁴ दोनों की उपलब्धि पुस्तकों से होती है। सामान्य ज्ञान के लिए ऐसे ग्रन्थों को पढ़ना चाहिए जिनसे जीवन-शिक्षा, चरित्र-शिक्षा, लोक-शिक्षा मिले। महर्षि पतञ्जलि ने तीन विषयों का ज्ञान मनुष्य-मात्र के लिए उपयोगी माना है—मानस-सम्बन्धी ज्ञान; वाणी-सम्बन्धी ज्ञान तथा शरीर-सम्बन्धी ज्ञान। इसलिए उन्होंने मन, वचन और काया के सुधार के लिए तीनों विषयों पर एक-एक ग्रन्थ लिखा है—योग-दर्शन, व्याकरण महा-भाष्य और वैद्यक-शास्त्र। प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम साधारण मनो-विज्ञान, भाषा-व्यवहार और शरीर-विज्ञान का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त

1. But his great asset is the ability to read men and events. He possesses no rich fund of knowledge. But he has learnt what every political boss must know, how to get and keep power.

—Louis Fischer

2. Deep tragedy is the school of great men.

3. General knowledge.

4. Specialised knowledge.

करना चाहिए। इनके अतिरिक्त साहित्य, इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र और राजनीति को भी अपने अध्ययन का विषय बनाना चाहिए। सभी विषयों में पारगत होना आवश्यक नहीं, परन्तु प्रवेशात्तो अनेक विषयों में होना ही चाहिए। बहुज्ञता से व्यक्तित्व व्यापक बनता है, यह हम कह चुके हैं।

पुस्तक पढ़ने की एक कला होती है। विशेषज्ञों का कथन है कि धीरे-धीरे नहीं बल्कि तेजी के साथ पढ़ना चाहिए, क्योंकि गति और ज्ञान का परस्पर गहरा सम्बन्ध होता है। तेज पढ़ने से विचारों की धारा खड्डित नहीं होती और एक-एक वाक्य का सम्पूर्ण विचार भस्तिष्क में यथास्थान बैठता जाता है। एक-एक शब्द को घोटनेवाला व्यक्ति वाक्यगर्भित विचार को एकसाथ ग्रहण नहीं करता, इसलिए वह उसको ठीक-ठीक याद नहीं कर पाता। यह स्मरण रखना चाहिए कि पूरा भाव एक शब्द या दो-चार शब्दों में नहीं समाया रहता बल्कि वह उनके द्वारा संयोजित वाक्य में मिलता है। अतएव शब्दार्थ पर अधिक ध्यान न देकर वाक्यार्थ पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि अभिप्राय समझने के लिए ही ग्रन्थ-पाठ किया जाता है। शैली, कथाक्रम और शब्द-जाल में न उलझकर ग्रन्थ के मर्म को समझना चाहिए। पढ़ते समय कल्पना और स्मृति दोनों को सचेत रखना चाहिए। कल्पना से वर्णित विषय को साकार करके देखना चाहिए। तब वह अधिक स्पष्ट हो जाता है। स्मृति को चैतन्य रखने से ज्ञान ठीक-ठीक गृहीत होता है। यदि स्मरण-शक्ति ठीक न हो तो पुस्तक पढ़ने से कोई लाभ नहीं होता; केवल क्षण-भर का मनोविनोद होता है। स्मृतिहीन व्यक्ति की दशा जर्मनी के भूतपूर्व नाज़ी-सचिव 'हरहेस' जैसी हो जाती है। न्यूरेम्बर्ग के सुप्रसिद्ध 'ट्रायल' के दिनों में 'हेस' की स्मरण-शक्ति लुप्त हो गई थी। वह एक ही ग्रन्थ को सात-आठ बार पढ़ता था और प्रत्येक बार उसको यही ज्ञात होता था कि वह उसको प्रथम बार पढ़ रहा है।

पढ़ना और विचार करना जब साथ-साथ चलता है, तभी ग्रन्थ-पठन

का प्रभाव पड़ता है। तोताराम बनने के लिए पढ़ना व्यर्थ होता है। हमारे पुरखे विमान पर चढ़ चुके हैं, इसको जानकर आत्म-सन्तोष कर लेने से भी पठन-परिश्रम सफल नहीं होता। सफल तब होता है जब कि इस जानकारी से हमें आत्म-प्रेरणा और आत्म-स्फूर्ति मिले। मर्म को समझकर चिन्तन करना चाहिए कि कहा तक लेखक का मत सग्रहणीय है। उसको तोलना चाहिए, तर्क-बुद्धि से व्यावहारिकता की कसौटी पर कसकर देखना चाहिए और यथार्थता के आधार पर अपना स्वतन्त्र मत निश्चित करना चाहिए; जो मानने योग्य हो, उपयोगी हो, उसी को धारित करना चाहिए। कठस्थ ज्ञान अपना हो जाता है, पुस्तकगत ज्ञान अपने किसी काम का नहीं होता। विवाहिता होने पर ही कोई स्त्री पत्नी होती है अन्यथा वह अपने बाप की बेटी ही बनी रहती है। सुगमता से यदि कोई विषय कठस्थ न हो तो उसको उच्च स्वर से पढ़कर ध्यानस्थ करना चाहिए। उच्चारण से बुद्धि जागती है, तभी तो मास्टर की गर्जना से विद्यार्थी की बुद्धि ठिकाने आ जाती है। स्वयं उच्चारण करके पढ़ने से ज्ञान कान के द्वारा भी बुद्धि में पहुँचता है। प्राचीन आर्यों का मत था कि श्रवण से ज्ञान अधिक धारित होता है। पहले विद्यार्थी को आँखों के सहारे नहीं बल्कि कानों के सहारे ही पढ़ाया जाता था। बुद्धिमान् व्यक्ति स्वभाव से ही कर्णरसिक होता है। अतएव कान की सुरग से बुद्धि तक पहुँचना सुगम है। यह तभी हो सकता है जब ज्ञान ध्वनिमय हो। ध्वनित मंगलस्तोत्रों से प्रातःकाल भगवान् भी जग जाते हैं, इसलिए अपने महत् को भी ध्वनि-वाणी से जगाना चाहिए। जिस तरह भी हो, ज्ञान को हृदयस्थ करना चाहिए। हाँ, ध्यान रखना चाहिए कि उसके साथ निस्सार बातें भी स्पृति-देश में कुहरे की तरह छाई न रहे। बहुत तीव्र स्मरण-शक्ति हानिकारक भी होती है क्योंकि वह अनावश्यक बातों को भी बटोरे रहती है जिनके कारण मस्तिष्क भारी हो जाता है।

साधारण ज्ञान के लिए अपने प्रिय विषयों को लेना चाहिए और प्रिय लेखकों को चुनना चाहिए। लेखकों की शैली में भिन्नता होती है,

अतएव एक ही विषय पर बहुत-से लेखकों की पुस्तकें एक-सा प्रभाव नहीं डाल सकतीं। ऐसे लेखको के ऐसे ग्रंथों का अवलोकन लाभकर होता है जो अपने विचारों को उत्तेजित एवं संवेदनाओं को तीव्र बना सके। अतएव ऐसी पुस्तको को ही स्वाध्याय के लिए लेना चाहिए जो मनोरंजन के साथ ज्ञान-वृद्धि कर सकें। ज्ञान के लिए ही सदैव न पढ़ना चाहिए। पुस्तकें पढ़ने का एक उद्देश्य मन की थकावट को मिटाना भी होता है। मनोरंजक उपन्यासों और कहानियों तथा कविताओं से मस्तिष्क के कल्पना-खड का पोषण होता है, विश्राम मिलता है। इसलिए रात में 'स्वान्त-सुखाय' मनोरंजक साहित्य पढ़ने से नींद आती है। मस्तिष्क को सरस बनाने के लिए सरस पढ़ना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि जीवन-साहित्य। स्वाध्याय के लिए उपयोगी ग्रंथों के साथ मनोरंजक ग्रंथों को भी लेना चाहिए।

आजकल स्वाध्याय का सर्वोत्तम साधन है—समाचारपत्र। समाचारपत्रों और पत्र-पत्रिकाओं से लोक-प्रगति का सामयिक ज्ञान मिलता है। लोकमत का विज्ञापन ही नहीं, बहुत कुछ निर्माण भी पत्रों द्वारा होता है। एक अमेरिकन पंडित ने लिखा है कि हम लोग एक ऐसी गर्व-मेंट द्वारा शासित होते हैं जो मनुष्यों और दैनिक पत्रों द्वारा संचालित होती है।¹ अपने को राष्ट्र और समाज के अनुकूल बनाए रखने के लिए आधुनिक समय में एक न एक अच्छे समाचारपत्र को पढ़ना आवश्यक है। उनको न पढ़ने से मनुष्य नवयुग के साथ नहीं चलता; उसका पुस्तक-सुलभ ज्ञान वासी हो जाता है और वह स्वयं कई पीढ़ियों पीछे का जीव या प्रेत हो जाता है।

विशिष्ट ज्ञान के लिए अपनी मूल प्रवृत्ति को पहचानकर और भावी वृत्ति का निश्चय करके तब किसी एक विषय का अध्ययन करना चाहिए और उसमें पारंगत बनना चाहिए। एक न एक विषय का विशेषज्ञ होना

1. We live under a Government of men and morning newspapers.
—Wendell Phillips

मनुष्य के महत्त्व को बढ़ाता है; उसके जीविकोपार्जन और यशोपार्जन में सहायक होता है, अतएव सतर्कतापूर्वक एक उपयोगी विषय का सांगोपाग अध्ययन करना चाहिए और उस विषय के मूल सिद्धान्त को समझकर उसके आधार पर अपने ज्ञान को मौलिक बनाना चाहिए। इसी प्रकार मनुष्य उस विषय का अधिकारी बन सकता है। विचार-स्वतंत्रता के लिए दूसरो के विचारो का उपयोग करना चाहिए क्योंकि ज्ञान का वही प्रयोजन है।

जो भी पढ़े और जैसे भी पढ़े या सीखे, पाठक को इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिए कि ज्ञान का अजीर्ण न हो। जो ज्ञान अभ्यास में नहीं आता वह विष हो जाता है : 'अनभ्यासे विष शास्त्रम्।' लोक-दृष्टि में ज्ञान-विलासी नहीं, बल्कि कर्मशील व्यक्ति पण्डित माना जाता है : 'यः क्रियावान् स पण्डितः।' सुप्रसिद्ध विचारक हर्बर्ट स्पेन्सर ने लिखा है कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य ज्ञान नहीं, बल्कि कर्म है।^१

अतएव सर्वप्रथम क्रियात्मक रचनात्मक ज्ञान का ही संग्रह करना चाहिए और संग्रह के साथ उसका प्रयोग करके तथा उसकी प्रतीक्षा करके भी देखना चाहिए कि वह कहा तक उपयोगी है। शिक्षा और स्वाध्याय का प्रयोजन तभी सफल होता है। अभ्यास में आने पर सिद्धान्तों की उपयोगिता-अनुपयोगिता का पता चलता है। कर्म से ही ज्ञान सार्थक होता है, अन्यथा निरर्थक।

कला-सम्बन्धी ज्ञान का स्वाध्याय सीखने और काम करने से होता है। पुस्तकों से उनकी पूरी जानकारी नहीं होती। काम करने से अभ्यस्त ज्ञान प्राप्त होता है और वही परिपक्व ज्ञान माना जाता है। इसलिए कम से कम व्यावसायिक ज्ञान के उपार्जन के लिए किसी विषय का दैनिक अभ्यास करना चाहिए—काम करते हुए सीखना और सीखते हुए काम करना चाहिए। सीखना और विचार करना जब साथ-साथ चलता है

1. The great aim of Education is not knowledge but action.

—Herbert Spencer

तभी ज्ञान की वृद्धि होती है।

शिक्षा-अनुभव-अभ्यास

शिक्षा, अनुभव और अभ्यास के सम्बन्ध में बहुत कुछ ऊपर प्रसंग-वश लिखा जा चुका है। इनके सम्बन्ध में इतना और जानना चाहिए कि मनुष्य स्वयं सभी बातें नहीं सीख सकता। वह एक ऐसा जीव है जो दूसरों द्वारा शिक्षित बनाए जाने पर शिक्षित बनता है, अतएव निरभिमान होकर अपने से योग्य व्यक्तियों द्वारा शिक्षा लेनी चाहिए। योग्य अध्यापको द्वारा और सत्पुरुषों की शिक्षा से जो ज्ञान एक घटे में मिल सकता है वह सौ ग्रन्थों के पढ़ने से भी नहीं आ सकता। अनुभव से भी यही बात होती है। अनुभव से एक मुख्य बात यह होती है कि आवश्यकता का पता चलता है और आवश्यकता ही आविष्कारों की जननी होती है। अभ्यास से ज्ञान सक्रिय होता है, यह हम कह चुके हैं।

इस सम्बन्ध में हम, अन्त में, फिर यही कहेंगे कि शिक्षा पा लेने मात्र से अथवा निष्प्रयोजन ढेर की ढेर पुस्तकों को पढ़ लेने से कोई ज्ञानी नहीं बनता। यह स्मरण रखना चाहिए कि गीता-पाठ सुनकर अर्जुन लड़ाई नहीं जीते थे; गीता-धर्म के अनुसार आचरण करने से उनको सफलता मिली थी। 'वम-वम' का उच्चारण करने ही से शिव प्रसन्न नहीं होते। गत युद्ध के दिनों में प्रायः सभी दिन में दस-पांच बार वम-वम बोलते थे, परन्तु किसी को दैव अनुग्रह प्राप्त होता नहीं दिखाई पड़ा। सप्रयोजन ज्ञानो-पार्जन करके कर्मोपार्जन करना सिद्धि देता है। दान करने से ज्ञान बहुत बढ़ता है—चाहे वह किसी व्यक्ति को दिया जाए या किसी कर्म को।

सर्वप्रकार से विद्या द्वारा अपने स्वभाव, सुपात्रत्व, धन और सुख की वृद्धि करनी चाहिए। विद्या का प्रयोजन यही है कि उससे विनय, विनय से सुपात्रता, सुपात्रता से धन, धन से धर्म और धर्म से सुख की प्राप्ति होती है :

विद्या ददाति विनय, विनयाद्याति पात्रताम् ।

पात्रत्वाद्धनमाप्नोति धनाद्धर्मं ततः सुखम् ॥ (हितोपदेश)

सामाजिक जीवन का विकास

मनुष्य एक शुद्ध सामाजिक जीव है। समाज ही उसका कर्म-क्षेत्र, साधन-क्षेत्र और जीवन-क्षेत्र होता है। अतएव उसको अपने सामाजिक जीवन का पूर्ण ध्यान रखना पड़ता है, समाज की रीति-नीति, मर्यादा का ध्यान रखना पड़ता है और अपने को समाज के उपयुक्त बनाना पड़ता है। समाज कितना प्रबल है, इसको इन बातों से समझिए—लोक-धर्म ही सर्वमान्य धर्म है, लोक-बल ही सर्वप्रधान बल है; लोक-प्रतिष्ठा ही मनुष्य की सबसे बड़ी निधि मानी जाती है, लोक-सम्मत कार्य ही कर्तव्य है; लोक-सेवा सर्वाधिक महत्त्व-प्रदायक साधन है; लोक-मत ही मनुष्य के लिए ईश्वरीय मत और ईश्वरीय शक्ति है; लोक-प्रथा सबसे बड़ा बन्धन है; लोक-लज्जा ही उच्छृङ्खलता को रोकने वाली 'पुलिस' है, लोक-दृष्टि ही मनुष्योचित कर्म की कसौटी है और लोक-हित का सम्पादन मानवता है। पच-परमेश्वर के बल को कौन अस्वीकार करेगा? कौन ऐसा बुद्धिमान् है जो अपना अप्रिय करके भी लोकप्रिय होने का आकांक्षी न हो!

सार्वजनिक जीवन में सफल बनने के लिए मनुष्य अपने स्वार्थ का भी त्याग कर देता है। वास्तव में त्याग और सहानुभूति पर ही समाज स्थापित है। सब अपने-अपने स्वार्थ का थोड़ा-बहुत त्याग कर एक अंश तक अपना कृत्रिम रूप बनाकर समाज में रहते हैं। यदि ऐसा न हो तो सबकी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं हो सकती। अतएव सब अपनी स्वच्छन्द मनोवृत्तियों को दबाते हैं, अपने स्वार्थ के साथ दूसरों का स्वार्थ भी देखते हैं, सहयोग पाने के लिए दूसरों के साथ सहयोग करते हैं और समाज के नैतिक आदर्शों के सामने सिर झुकाते हैं। सामाजिक जीवन अब मानव-स्वभाव का अंग बन गया है।

सार्वजनिक जीवन के विकास के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए :

लोक-धर्म का पालन

धर्म से हमारा अभिप्राय किसी साम्प्रदायिक धर्म से नहीं है। मीमासा के शब्दों में जो भगलजनक हो, जिससे सुख हो, वही धर्म है : 'य एव श्रेयस्करः स एव धर्मशब्देनोच्यते।' भगल ही जीवन का परम पुरुषार्थ है। देश, काल और समाज के अनुकूल नैतिक आचरण ही धर्म है। उसी से समाज धारित होता है। इसलिए समाज में, शुक्राचार्य के मत से, जो स्वार्थ में निरत रहता है, वही तेजस्वी होता है : 'यो हि स्वधर्मनिरतः स तेजस्वी भवेदिह।'।

सत्य, अहिंसा, न्याय, विश्वास, शील, सौजन्य और सच्चरित्रता आदि ही मुख्य लोक-धर्म हैं। इन्हीं से मानव-चरित्र बनता है, कर्तव्य की रूपरेखा बनती है और लोक-कल्याण होता है। सक्षेप में, नैतिकता को लोक-धर्म मानना चाहिए। उसी से लोक-मर्यादा स्थापित होती है। अनैतिकता, निर्लज्जता या कामुकता आदि लोक-व्यवस्था को तोड़ती है, इसलिए समाज में इनका मान नहीं है।

लोक-सेवा से समाज में प्रधानता प्राप्त होती है। जो निस्वार्थ भाव से जनता की, मुख्यतः पीड़ितों की सेवा करता है, वही धीरे-धीरे 'जन-गण-मन-अधिनायक' बन जाता है। ईसा ने कहा है कि जो तुमसे सबसे बड़ा होगा, वह तुम्हारा सेवक होगा।'

इसमें सन्देह नहीं कि जो महापुरुष होता है, वह जनता का सेवक होता है और जो जनता का सेवक होता है, वह महापुरुष। लोक कि प्रवृत्ति ऐसी है कि यदि आप सबकी सेवा करें तो आपकी सेवा को तैयार मिलेंगे। यदि आप उसके लिए आत्मबलिदान कर दें तो सब समाज भी आपके स्थान को संसार में चिरस्थायी बना देना चाहता है। लोक-सेवा से मनुष्य की एक सर्वप्रमुख आकांक्षा की पूर्ति होती है - वह है यशोपार्जन की। सच्ची कीर्ति इसी से मिलती है और विद्वानों के मत से जो कीर्तिवान् होता है वही जीवित होता है : 'कीर्तियंस्य स जीवति।'।

1. He that is the greatest among you shall be your servant.

—Christ

लोक-सेवा के अनेक रूप हैं, जैसे—देश-सेवा, समाज-सेवा, साहित्य-सेवा आदि। कोई भी रचनात्मक कार्य जिससे सार्वजनिक हित हो, वह लोक-सेवा है। आत्म-विकास के लिए मनुष्य को ऐसा कर्म करना चाहिए जिससे अन्त में यश और सुख मिले :

तत्कर्म पुरुषः कुर्याद् येनान्ते सुखमेघते । (नैषध)

गुण-कर्म का मान

समाज में गुण और कर्म से ही सम्मान मिलता है और आत्मोत्थान होता है। कारण यह है कि जगत् में सब कुछ गुणमय एव कर्ममय है। सभी वस्तुएं अपने गुणों का विज्ञापन करती हुई एक न एक कर्म में लगी हुई हैं। गुण एव कर्म से मनुष्य की उपयोगिता सिद्ध होती है। विष्णु पुराण में लिखा है कि गुणहीन पुरुष में बल, शौर्य आदि सभी का अभाव हो जाता है और निर्बल तथा अशक्त पुरुष सभी से अपमानित होता है :

बलशौर्याद्यभावश्च पुरुषाणा गुणैर्विना ।

लङ्घनीय समस्तस्य बल-शौर्य-विवर्जितः ॥

व्यास ने लिखा है कि ससार में मनुष्य कर्म से ही प्रधान बनता है, धन या विद्या से नहीं : 'वृत्तेन हि भवत्यार्यो न धनेन न विद्यया ।'

शौर्य-पराक्रम का मान

वीरो का ससार में सदा से ही मान होता आया है। कहा भी है : 'वीरभोग्या वसुन्धरा'। शुक्राचार्य ने लिखा है कि शौर्य और पराक्रम से मनुष्य को जैसा सम्मान मिलता है, वैसा कुल से नहीं : न कुल पूज्यते यादृग् बल-शौर्य-पराक्रम ।' लोग स्वभाव से ही वीर को अपना नायक बना लेते हैं। दबनेवाले को सज्जन भी नहीं पूछते। वेदकालीन ऋषि भी इन्द्र को प्रभु बनाते समय कहते थे कि तू किसी से न दबता हुआ हमारा नेता बन : 'अदब्ध सुपुर एता भवा नः' (ऋग्वेद)

संगठन का महत्त्व

जिसमें लोक-संग्रह या लोक-मत के संगठन की शक्ति होती है, वह

समाज में सबल माना जाता है। दुर्गासप्तशती में लिखा है कि सघ में ही शक्ति है : 'सङ्घे शक्तिः।' संघ-शक्ति की दृढ़ता से एक मनुष्य बहुते की सम्मिलित शक्तियों को एक कार्य में जोड़ सकता है। सहयोग या एकसूत्रता से असाध्य भी साध्य हो जाता है। सघ-शक्ति दृढ़ करने के लिए योग्यता, चातुर्य, विश्वासपात्रता और आत्म-वीरता की आवश्यकता होती है।

संघ-शक्ति का यही अर्थ नहीं है कि मनुष्य कोई सेना खड़ी करे या संघ स्थापित करे। राष्ट्रीय जीवन का सबसे बड़ा संघ तो गवर्नमेण्ट है, जिसको दृढ़ बनाने से जन-शक्ति दृढ़ होती है। व्यक्तिगत जीवन का सबसे बड़ा सघ मित्र-मंडल है। यह स्मरण रखना चाहिए कि मित्रबल मनुष्य का बड़ा भारी बल है, जो उसके जीवन को विकासशील बनाता है।

धन और पद का मान

सम्पत्ति और पद-प्रतिष्ठा से भी समाज में गौरव बढ़ता है। धन से इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती, बल्कि सम्पूर्ण जीवन की पूर्ति होती है। रिक्त होने से सर्वत्र लघुता मिलती है और पूर्णता से गौरव मिलता है, ऐसा महाकवि कालीदास ने मेघदूत में लिखा है। 'रिक्तः सर्वो भवति हि लघु-पूर्णता गौरवाय।' पुरुष को धन-काम-धाम कहते ही है। धन न रहने से पुरुषार्थ खंडित हो जाता है।

पद से मनुष्य का स्थान उच्च होता है और वह अपने अधिकारी नाम को सार्थक करता है।

पारिवारिक जीवन का विकास

पारिवारिक जीवन का विकास करना भी आत्म-विकास का एक अंग है। समाज तो मनुष्य के जीवन का संग्राम-क्षेत्र होता है, घर या परिवार शिविर होता है। जीवन-संग्राम के थके सैनिक का वह रैन-बसेरा होता है। घर वही स्थान है जहाँ मनुष्य के स्वार्थ की पूर्ति होती है, जहाँ वह पूर्णतया मुक्त होकर अपनी स्वाभाविक इच्छाओं की पूर्ति करता है। समाज में मनुष्य की बहुत-सी प्रवृत्तियाँ दबी रहती हैं क्योंकि वहाँ उसको

दूसरो के अनुकूल बनकर रहना पड़ता है। परिवार मे उन प्रवृत्तियों को तृप्त होने का अवसर मिलता है।

इसमे संदेह नहीं कि सर्व साधारण के लिए अपने पारिवारिक जीवन का विकास करना नितान्त आवश्यक है। गृह की सुख-समृद्धि से आत्म-समृद्धि होती है, अपनी नीव मजबूत होती है। इसलिए सफल गृहस्थ बनना सबके लिए कल्याणकारी है। गृहस्थ-जीवन का आरम्भ विवाह से होता है। विवाह मानव-जीवन का एक मधुरतम प्रसंग है। दो अपरिचित परिचित बनते हैं। लोक-जीवन मे एकात्मता होती है। मनुष्य की एक हार्दिक कामना रहती है कि कोई वस्तु ऐसी हो जिसको वह अपनी कह सके, कोई वस्तु ऐसी हो जिसका उपभोग वह, और केवल वही, स्वच्छ-न्दतापूर्वक कर सके। पति को पत्नी के रूप मे और पत्नी को पति के रूप मे वह वस्तु प्राप्त होती है। पत्नी पति के पुरुषार्थ और पति पत्नी की मोहिनी शक्ति से, जो स्त्रियों मे स्वाभाविक होती है, परस्पर प्रभावित होते हैं। इस प्रकार सघर्षमय जीवन-क्षेत्र मे सरसता की धारा बहती है। इसका प्रभाव चरित्र पर और सम्पूर्ण जीवन के विकास पर पड़ता है। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनसे पता चलता है कि बहुत-से पुरुष स्त्रियों की प्रेरणा से उद्यमशील बनकर महापुरुष या सफल व्यवसायी बने हैं। स्त्री के सामने पुरुष को अपना पुरुषार्थ स्वभावतः प्रमाणित करना पड़ता है, इसलिए इसमे आश्चर्य की कोई बात नहीं। स्त्रियों की प्रेरणा से ही नहीं, उनके लात मारने से भी कालिदास मूर्ख से महाकवि हो गए थे। स्त्री के दुर्व्यवहार से तग होकर कितनो ही ने परमार्थ के बड़े-बड़े काम किए हैं।

विवाह से ही जीवन का विकास होता है, ऐसा नहीं कहा जा सकता। सुप्रसिद्ध भारत-भक्त फ्रेंच लेखक रोम्यां रोला का मत था कि विवाहित व्यक्ति अर्द्ध-पुरुष या खण्डित पुरुष है।¹ अंग्रेजी मे पत्नी को अपना उत्तम अर्द्ध-भाग (बैटर हाफ) कहते हैं। इस प्रकार पुरुष वेचारा तो हीनाग,

1. A married man is no more than a half.

हो ही जाता है। खैर, हम रोम्या रोला के मत की पुष्टि के लिए यह सब नहीं लिख रहे हैं। हमारा अभिप्राय यह है कि स्वतंत्र रहकर भी मेधावी मनुष्य आत्मोत्थान कर सकता है। विलायती पंडितों का यह मत सर्वमान्य नहीं है कि पत्नियाँ ही पति को काम के मैदान में खड़ा करती हैं। हमारे यहाँ राम को सीता से, कृष्ण को राधा से और बुद्ध को यशोधरा से क्या प्रेरणा मिली, पता नहीं। चाणक्य और पटेल को निश्चय ही कोई प्रेरणा नहीं मिली। ऋषि-मुनियों के तो हजारों उदाहरण इस प्रकार के हैं।

सत्य बात यह है, समित और आनन्दमय सांसारिक जीवन विताने के लिए विवाहित जीवन परमावश्यक है। जो लोक-सेवा के पीछे अपने जीवन को लगाना चाहता है, उसके लिए यह उतना आवश्यक नहीं है। परन्तु सुन्दर पारिवारिक जीवन से उसको सहायता अवश्य मिलती है। यदि स्त्री दुर्मुखा मिली तो आत्म-विकास तो दूर रहा, वहाँ आत्मनाशा होने लगता है। एक संस्कृत कवि ने कहा है कि दुर्विनीता स्त्री से वेद्या पत्नी ही अच्छी है : 'वर वेद्या न पुनरविनीता कुलवधूः।' पारिवारिक जीवन आनन्दमय हो सकता है और घोर विपत्तिमय भी। प्रयत्न यही करना चाहिए कि वह सुखमय हो, क्योंकि उससे आत्म-सुख के अतिरिक्त समाज का सगठन होता है। अग्नेजी की इस कहावत को ध्यान में रखना चाहिए कि प्रसन्न परिवार तात्कालिक स्वर्ग है।'

व्यक्तित्व का विकास

अपने संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना ही सच्चा आत्म-विकास है। समाज या परिवार का एक अंग होकर भी प्रत्येक व्यक्ति अपना एक स्वतन्त्र रूप, एक स्वतन्त्र स्थान रखता है, उसी को उसका व्यक्तित्व या अपनापन कहते हैं। व्यक्तित्व का साधारण अर्थ है—व्यक्ति विशेष का सहज रूप, स्वत्व, स्वास्थ्य, स्वाभाविक रूप। परन्तु इसका व्यावहारिक-

1. A happy family is an earlier heaven

अर्थ अधिक व्यापक है। शारीरिक या स्वाभाविक भिन्नता तो सबमें जन्म से होती है। उनके ही आधार पर सबके व्यक्तित्व का निर्णय नहीं होता। शरीर एव स्वभाव की भिन्नता होते हुए भी जिनमें कोई विशेषता नहीं होती, उनकी गणना सर्वसाधारण में होती है। वे मुण्ड-मण्डली या भीड़ की संख्या बढ़ानेवाले, समाज, जाति या किसी कुल के अग-मात्र गिने जाते हैं। समाज, जाति या कुल के नाम से परिचित होने वालों का रवतत्र व्यक्तित्व नहीं माना जाता।

व्यक्तित्व वह है जिससे किसी की स्वतन्त्र सत्ता, आत्म-योग्यता, प्रभावता, श्रेष्ठता और असाधारणता प्रकट हो। व्यक्ति-विशेष के व्यक्तित्व में जब मौलिकता होती है, निरालापन होता है, तभी उसका स्वरूप जनसाधारण से भिन्न माना जाता है। दूसरे शब्दों में, लौकिक जीवन में किसी की अलौकिकता की व्यक्तता या विलक्षणता अथवा विशिष्टता ही उसको स्वतन्त्र व्यक्तित्व प्रदान करती है। इस सम्बन्ध में दर्शनशास्त्र का यह सिद्धान्त ध्यान रखने योग्य है कि किसी वस्तु की महानता ही उसके प्रत्यक्ष या व्यक्त होने का कारण होती है। अणु-परमाणु सूक्ष्म होने के कारण ही अव्यक्त रहते हैं। मनुष्य के सम्बन्ध में भी यही बात लागू होती है। किसी का असाधारण विकास उसको व्यक्तित्व और स्वतन्त्र व्यक्तित्व देता है। तुच्छ बने रहने से मनुष्य अव्यक्त, अप्रसिद्ध एव सत्ता-महत्ता-विहीन होता है। जिस व्यक्ति के जीवन में प्रभाव, आकर्षण, तेज, आत्मबल और गुण-चरित्र का विकास होता है उसी के व्यक्तित्व की रजिस्ट्री समाज में होती है।

अतएव हमें यह जानना चाहिए कि जिस रूप में मनुष्य अपने नाम से पहचाना जाए, समाज-जाति या वर्ग-विशेष के नाम से नहीं, वही उसका व्यक्तित्व है। यह रूप कुछ अशो में जन्म से प्राप्त होता है और विशेष अशो में अपने बनाने से बनता है। बहुत-से लोग जन्म से ही विशेष लक्षण-सम्पन्न होते हैं, उनकी आकृति से तेज झलकता है, उनके आचार-विचार से उनकी प्रतिभा, स्वभावज सद्गुणों की आभा टपकती

है और वे सर्वसाधारण से अधिक निर्मुक्त एवं ऊँचे लगते हैं। जन्मजात-व्यक्तित्व का आगे के विकास पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। बहुत-से लोग जन्म से विलक्षण न होते हुए भी स्वाध्याय, गुणों के सचय और कर्म से संस्कारित करके अपने को दूसरों की दृष्टि में महान् बना लेते हैं। बहुत-से लोग ऐसे हैं जो जन्म से सतेज, प्रभावशाली होते हुए भी अपने को विगड़ लेते हैं। इसलिए स्थायी व्यक्तित्व उसी को मानना चाहिए जो अपने बनाने से बनता है। संक्षेप में उन बातों को जान लीजिए जिनसे व्यक्तित्व बनता या विगड़ता है।

स्वभाव

स्वभाव से मनुष्य के आत्म-स्वरूप का सच्चा विज्ञापन होता है। स्वभाव से मनुष्य प्रिय-अप्रिय, मान्य या हेय बनता है। स्वभाव से दूसरे लोग ही नहीं, अपना शरीर भी प्रभावित होता है। आकृति, व्यवहार, चाली, अग-चेष्टा—सभी पर छाप पड़ती है। प्राचीन काल से विद्वान् लोग इसको मानते आए हैं। भारतीय विद्वानों के अतिरिक्त यूनानी विद्वान् भी इसको मानते थे कि शारीरिक बनावट में स्वभाव की झलक मिलती है और उसके अनुसार मनुष्य का व्यक्तित्व-निरूपण हो सकता है। प्रसिद्ध कवि होमर इसका मर्मरु और विशेषज्ञ था। दार्शनिक पंडित सुकरात भी इस रहस्य को मानता था और महत्त्व देता था। अद्वितीय पाश्चात्य दर्शनशास्त्री अरस्तू ने अपने एक प्रसिद्ध ग्रन्थ में आकृति, वर्ण, अग, वाणी आदि के आधार पर मानव-स्वभाव की परीक्षा का वर्णन छ अध्यायों में किया है। बाद के अनार्य द्विजों में हर्वर्ट स्पेन्सर, डार्विन आदि ने इस विषय का वैज्ञानिक विश्लेषण करके इसकी मत्थता को सिद्ध किया है। सबका यही मत है कि प्रत्येक मनोभाव का विशेष लक्षण होता है, जो शरीर पर प्रकट होता है। और उसके अनुकूल अग-चेष्टाएँ होती हैं। जब कोई मनोभाव स्वभाव के रूप में स्थायी हो जाता है तो उसके स्थायी लक्षण शरीर पर और शारीरिक चेष्टाओं में मिलते हैं।

प्रत्येक दशा में स्वभाव आकृति से प्रतिबिम्बित होता है। इस विषय

में प्राचीन यूनानी ग्रन्थों में एक घटना का उल्लेख है। एक बार एक मनोवैज्ञानिक ने सुकरात को देखकर कहा कि यह आकृति और लक्षणों से विषयी, मूढ़ और आलसी प्रकट होता है। सुननेवालों ने मनोवैज्ञानिक की बातों पर विश्वास नहीं किया, परन्तु सुकरात ने कहा, “इसका कथन सत्य है—ये बातें मेरे स्वभाव में जन्मगत थीं। मैंने दर्शनशास्त्र के अध्ययन से अपने को सस्कारित कर लिया है।”

सारांश यह है कि स्वभाव की सरलता, कुटिलता या जटिलता से मनुष्य के आकार-प्रकार, पारस्परिक व्यवहार और सम्पूर्ण व्यक्तित्व में भेद पड़ता है। अतएव स्वभाव को सरल एवं उन्नत बनाना चाहिए। उससे व्यक्तित्व का स्वाभाविक आकर्षण बढ़ता है। मनस्विता से पुरुषार्थ प्रदीप्त होता है। सरल स्वभाव से ही व्यक्तित्व प्रकट होगा, अन्यथा मनुष्य गोरख-घन्धा जैसा लगता है। जब तक व्यक्तित्व सरल न हो, तब तक वह स्पष्ट कंसे होगा ! कुटिल व्यक्तियों को कोई नहीं पूछता है। खारे समुद्र के पास चिड़िया अपनी प्यास बुझाने नहीं जाती।

गुण और चरित्र

गुण और चरित्र से व्यक्ति को विशेष प्रधानता मिलती है। गुणों से वह गुणित, गण्यमान्य होता है। गुणवान् एवं चरित्रवान् व्यक्ति कुरूप, निर्धन, अकुलीन होकर भी प्रभावशाली तथा लोकमान्य होता है। जाति और कुल की महत्ता इनके आगे क्षीण हो जाती है। जाति-कुल व्यक्तित्व को बनाने में सहायक अवश्य होते हैं, परन्तु इतने नहीं। जाति-कुल के कारण ही किसी का बडप्पन या छोटापन सिद्ध नहीं होता। चीनी का मान इसलिए नहीं होता कि वह गुड की बेटी है। अग्निजात होने पर भी राख राख ही रहती है। गुण-चरित्र के प्रभाव से हीनजात व्यास पण्डित-समाज में वन्दित होते हैं। व्यास अविवाहित मत्स्यगधा की पाप-सन्तान थे। पराशर ऋषि ने उसको योजनगधा (अर्थात् जिसके शरीर की सुगन्ध एक योजन तक जाए) बनाकर उसके द्वारा व्यास को पैदा किया था। व्यास ने अपनी विद्वत्ता, तपस्या और श्रेष्ठ आचरण से कुल-कलंक

को धोकर अपने व्यक्तित्व को ऊचा उठाया। साधारण लोक-जीवन में देखिए तो यही ज्ञात होगा कि गुणी और चरित्रवान् की ही लोक में प्रतिष्ठा है। किसी चित्र में जिस प्रकार हम उसके रंगों के मेल को नहीं बल्कि उसकी कला को महत्त्व देते हैं; किसी कविता में जैसे शब्द योजना को नहीं उसके भाव को महत्त्व देते हैं और पुष्प में उसके आकार और बाह्य सौंदर्य को नहीं उसके प्राकृतिक रूप-गन्ध को मान देते हैं; उसी प्रकार मनुष्य के सम्बन्ध में उसके शारीरिक रूप को नहीं, बल्कि उसके गुण, चरित्र को विशेष स्थान दिया जाता है। वेश्या शरीर से रूपवती हो सकती है, परन्तु समाज उसके व्यक्तित्व को स्वीकार नहीं करता, यद्यपि उसमें कुछ गुण होते हैं, परन्तु चरित्र नहीं होता। गुण के साथ नैतिकता होने से ही मान बढ़ता है। उन्हीं से मनुष्य का लोकरंजक रूप बनता है। नैतिकता-नाश से वह पतित बन जाता है। नेपोलियन ने कहा कि बड़े-बड़े लोग भी अपनी चारित्रिक दुर्बलता के कारण पथभ्रष्ट, मानभ्रष्ट हो जाते हैं। स्त्रियों के पीछे कितने ही लोग अपने को नष्ट कर देते हैं

कार्य-दक्षता

किसी भी विषय में कार्य-पटु, प्रवीण, सिद्धहस्त, विशेषज्ञ होने से मनुष्य की आत्म-समर्थता, उपयोगिता व्यक्त होती है और उसके कार्य-क्षेत्र में उसकी सत्ता स्वीकार की जाती है। कोई भी रचनात्मक कार्य सुचारु रूप से करके मनुष्य अपने को ऊचा उठा देता है, इसमें सशय नहीं।

वाणी-बल

वाणी-बल के विकास से व्यक्तित्व का अत्यधिक विकास होता है। वाणी की सिद्धि से मनुष्य लोकनायक बन जाता है। उसी में मनुष्य का अन्तर्बल, प्रभाव-बल प्रकट होता है। अतएव आत्मोत्थान के लिए इस श्रेष्ठ साधन का आश्रय लेना चाहिए। जीवित होने का लक्षण है, बोलना। वाणी बन्द होने पर प्राणी मृतक या मृत-तुल्य माना जाता है। मनुष्य होकर जीवित होने का लक्षण है सार्थक वाणी बोलना, क्योंकि जीवो

में मनुष्य ही एक ऐसा जीव है जो भावों को भाषामय बनाकर सार्थक कर सकता है। अतएव अपनी इस विलक्षण शक्ति के विकास से विलक्षणता प्राप्त करनी चाहिए।

वाणी-प्रयोग के कई रूप हैं। सबसे प्रभावक रूप है—भाषण। अपने भाषणों से लोग जनता को वश में कर लेते हैं। अच्छा भाषण वह होता है जो विचारोत्तेजक हो, मर्मस्पर्शी हो और जिससे सार्वजनिक हित का सम्पादन हो। भाषण का प्रयोजन देर तक जोर से चिल्लाना नहीं होता। एक योजना पर, धैर्य विश्वास के साथ, सप्रमाण और सक्षिप्त दिया हुआ भाषण ही प्रभावोत्पादक होता है। वक्ता बनने के लिए व्यापक दृष्टिकोण रखना चाहिए, एक लक्ष्य रखना चाहिए, एक सिद्धान्त और नैतिक मत व्यक्त करना चाहिए। संक्षेप में सप्रभाव कहा हुआ छोटा-सा सारगर्भित भाषण लम्बे-चौड़े व्याख्यान से कहीं अधिक हृदय-आन्दोलक होता है। अफ्रीका की कुछ जातियों में, एक विचित्र प्रथा है। वहाँ वक्ता को एक पैर पर खड़े होकर ही व्याख्यान देना होता है। उठे हुए पैर के गिरते ही उसको अपना भाषण समाप्त कर देना होता है। इस प्रथा के आविष्कारको का प्रयोजन यह लगता है कि कम से कम समय में अधिक सारयुक्त बात कहनी चाहिए; श्रोता के समय का अपव्यय न करना चाहिए। दूसरी बात यह होती है कि 'विचलित हुए तो गए'। अतएव दृढ़ होकर भाषण करना चाहिए, निश्चयात्मक बुद्धि से आशा-धैर्य-विश्वास का देवदूत बनकर बोलना चाहिए, मूर्ख जनता हो तो उसको हाकना चाहिए, भीरु हो तो उसका हाथ पकड़कर खींचना चाहिए, समझदार हो तो उसको आगे का मार्ग बतलाना चाहिए—नेतृत्व करना चाहिए; सकट से पूर्व सचेत करके उज्ज्वल भविष्य की ओर संकेत करना चाहिए। तर्क-सम्मत, न्याययुक्त वाणी बोलने से लोकमत अपने पक्ष में होता है और इस प्रकार कुशल वक्ता का व्यक्तित्व लोक-दृष्टि में ऊंचा चढ़ता है।

वाणी-बल का दूसरा उपयोग लिखने में होता है। लेखन-शक्ति से मनुष्य महाशक्तिशाली बन जाता है। उससे वह देश-समाज में क्रान्ति-शान्ति कुछ भी कर सकता है। सुन्दर सारगर्भित शैली में जीवन साहित्य आदर्श साहित्य प्रस्तुत करनेवाले व्यक्ति अपनी रचनाओं से लोक में अपना विशेष स्थान बना लेते हैं। उनकी आर्थिक, पारिवारिक, शारीरिक और चारित्रिक विवशताएँ भी उनकी साहित्यिक कीर्ति के पीछे छिप जाती हैं। बर्नार्ड शॉ कुरूप थे, परन्तु अपने ग्रंथों में महारूपवान् लगते हैं, उनकी प्रतिभा साकार होने पर उनकी कुरूपता को ढक देती है। उनके जीवन की एक घटना है कि एक बार उनके एक नाटक के अभिनय के उपरान्त उसकी प्रधान पात्री, एक अनिन्द्य सुन्दरी, शॉ की योग्यता के कारण उनपर मुग्ध हो गई। उसने कहा कि यदि हमारा-आपका विवाह-सम्बन्ध हो जाए तो उसके फलस्वरूप जो सन्तान होगी वह अभूतपूर्व होगी क्योंकि उसमें आप जैसी विलक्षण प्रतिभा और मेरे जैसा आकर्षक रूप होगा। बर्नार्ड शॉ ने कहा कि ठीक है, परन्तु दैवयोग से यदि उलटा हुआ तो क्या होगा, अर्थात् मेरे जैसा कुरूप हुआ और तुम्हारी जैसी दुर्बुद्धि हुई तो वह सतान कैसी होगी ?

तात्पर्य यह है कि लेखन-शक्ति से व्यक्तित्व का आकर्षण बढ़ जाता है। आकर्षण ही नहीं, बल भी बढ़ जाता है। आजकल पत्रकार होने में एक बड़ा लाभ यही है कि लोकमत हाथ में आ जाता है। अच्छे पत्रकार से सभी डरते हैं नेपोलियन जैसा महावीर भी समाचारपत्रों से डरता था। उसने एक बार कहा था कि मैं एक लाख सैनिकों की अपेक्षा तीन समाचार-पत्रों से अधिक डरता हूँ।¹

लेखक या पत्रकार होकर भी अपनी महिमा निश्चय ही प्रकट की जा सकती है। दिग्गज विद्वान् को सब दिग्गज जैसा महान् मानते हैं। आलोचक को छोटा कौन मानता है ? गवर्नमेण्ट भी उससे शक्ति-

1 I fear three newspapers more than a hundred thousand bayonets
—Napoleon

रहती है।

वाणी-व्यवहार में इस बात का सदैव ध्यान रखना चाहिए कि कहीं सत्य की हत्या न हो। सत्य को दवाने से वाणी का प्रभाव कम हो जाता है। निर्भीकता, विचार-स्वतन्त्रता और सतर्कता से उसके शरीर में आत्मा, बुद्धि और मन की स्थापना होती है, वाणी जीवित हो जाती है।

गम्भीरता

विचार, वाणी, कर्म — तीनों की गम्भीरता से व्यक्तित्व का मान बढ़ता है। चंचलता से हलकापन प्रकट होता है। गम्भीर रहने से मनुष्य सबसे धुलता-मिलता नहीं, यह सत्य है, परन्तु वह श्रोता से अधिक ठोस प्रतीत होता है। लोग उसका सम्मान करते हैं; समझते हैं कि इस अगाध समुद्र में न जाने कितने रत्न और मगरमच्छ हो सकते हैं! कोई लोक-नेता या उच्च-पदाधिकारी जब तक गम्भीर रहता है, तभी तक उसके नीचेवाले उसका सम्मान करते हैं। सर्वसुलभ होते ही उसका व्यक्तित्व पानी में चीनी की तरह गल जाता है। गम्भीर और शान्तचित्त होना शासकों और लोकनायकों का एक असाधारण गुण माना गया है। फ्रांस के बहु-प्रसिद्ध भूतपूर्व मंत्री कार्डिनल रिचलू का कथन है कि उचित रीति से राष्ट्र-शासन करनेवाले के लिए अधिक सुनना और कम बोलना नितान्त आवश्यक है।^१

एक सुप्रसिद्ध लेखक ने लिखा है कि शासक के लिए अव्यग्रता सबसे आवश्यक गुण है।^२

अस्थिरता, असहनशीलता और क्रोध से चित्त की शान्ति और गम्भीरता नष्ट हो जाती है। और कम से कम क्रोध का यह परिणाम होता है कि अधिकारी व्यक्ति मर्यादाभ्रष्ट होकर अपने आश्रितों के अधीन हो

1. One must listen a great deal speak little to govern a nation properly. —Richeleu

2. Coolness is the most important quality for man destined to rule. —Andre Mauris

जाता है। इसीलिए विद्वानों का मत है: क्रोध आने पर गम्भीर हो जाना चाहिए, क्योंकि क्रोध को व्यक्त करने में विलम्ब करना ही उसके नाश की एकमात्र अमोघ ओषधि है।

अलौकिकता

लौकिक जगत् में अलौकिक लगने से मनुष्य का व्यक्तित्व विलक्षण बनता है, यह हम कह चुके हैं। उस अलौकिकता का तात्पर्य यह नहीं है कि अप्राकृतिक कार्य करो। उसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य सर्वसाधारण की पहुँच से बाहर रहे। सर्वसाधारण स्वार्थग्रस्त रहते हैं, अतएव स्वार्थ-त्याग अलौकिक गुण है। सर्वसाधारण वासनाओं में फसे रहते हैं, अतएव वासनामुक्त होना अलौकिकता है; प्रलोभनमुक्त होना तथा मोहमुक्त होना अलौकिकता है। जब किसी के चरित्र में साधारण मानवीय दुर्बलताओं का आभास नहीं मिलता तभी हम उसको अलौकिक प्राणी मानकर उसके व्यक्तित्व का सम्मान करते हैं। ऐसे अनेक उदात्त हैं, जिनसे प्रकट होता है कि मनुष्य जब तक असाधारण बना रहता है तब तक लोग उसको देवता की तरह पूजते हैं। यदि वह किसी स्त्री के प्रेम में फसकर आचरणभ्रष्ट हो जाता है अथवा कोई अन्य चारित्रिक दुर्बलता दिखलाता है तो लोग समझते हैं कि यह तो हमारी ही कोटि का दुर्बल प्राणी है। वहीं उसके प्रति आदर-श्रद्धा समाप्त हो जाती है। इसलिए साधारण व्यक्तियों जैसी कोई भूल न करनी चाहिए। उच्चपद पर रहकर किसी को यह समझने का अवसर न देना चाहिए कि आप केवल लौकिक प्राणी हैं—अर्थात् वही हैं जो दूसरे भी हैं। इसके लिए कुछ अशो तक अपने व्यक्तित्व को रहस्यमय बनाना पड़ता है। अपना एक रूप रखना चाहिए जो बार-बार देखने पर भी वैसा ही लगे, जो दूर से भी उतना ही प्रभावशाली हो, जितना निकट से। 'नाम बड़े और दर्शन छोटे' की उक्ति चरितार्थ नहीं होनी चाहिए। व्यक्तित्व को सरल रखकर भी उसको गम्भीरता से, चतुराई से, रहस्यमय बनाया जा सकता है। आकाश निर्मल होने पर भी रहस्यपूर्ण है।

-संगति

संगति का प्रभाव भी व्यवित्तत्व के निर्माण पर पडता है। तुलसी के शब्दों में 'सत्संगति महिमा नहिं गोई।' अर्थात् सत्संगति की महिमा छिपी नहीं है। और उन्ही के शब्दों में 'को न कुसंगति पाइ नसाई।' कुसंगति से कौन नहीं नष्ट होता ! यह प्रभाव तो अपने चारत्र पर पडा ही है; अपने व्यवित्तत्व के विकास पर और भी अधिक पडता है। इसको इन पंक्तियों से समझिए - 'गगन चढइ रज पवन प्रसगू।' (तुलसी) तथा 'गो गर्दोराह हैं मगर आधी के साथ है।' (अकबर)। बड़ों की संगति से छोटे भी बड़े बन जाते हैं या बड़ों जैसे लगते हैं। बड़ों के नाम ही में बड़ी 'सिद्धि होती है। उनके दर्शन-मात्र से हृदय में सत्प्रेरणाय उठती हैं। मनुष्य प्रत्यक्ष जीवन का एक आदर्श देखता है। सब दृष्टियों से सत्पुरुषों के सम्पर्क में रहना आत्म-विकासक होता है। महात्मा व्यास ने लिखा है कि महा-पुरुषों का दर्शन कभी निष्फल नहीं जाता। द्वेष, अज्ञान, प्रमाद या प्रसंग-वश भी लोहा यदि पारसमणि से छू जाए तो वह सोना ही हो जाता है :

महता दर्शन ब्रह्मन् जायते नहिं निष्फलम् ।

द्वेषादज्ञानतो वापि प्रसङ्गा प्रमादतः ।

अयसः स्पर्शसस्पर्शो रुक्मत्वायैव जायते । (महाभारत)

स्वावलम्बन

व्यवित्तत्व के विकास के लिए सर्वदा स्वावलम्बन का ही आश्रय लेना चाहिए। सहायको की प्रतीक्षा में बैठने से अपनी प्रगति रुकी रहती है। इस विषय में टैगोर का 'एकला चलो रे' उपदेश मान्य है। कर्तव्य का निश्चय करके और आत्म-शक्ति को सतुलित करके एक मार्ग पर चल निकलना चाहिए। जो अपनी रुचि का विषय हो उसको मौलिक बनाकर उसकी साधना में अपने को लगाना चाहिए। जहाँ कठिनाइयाँ मिलें वहाँ 'त्राहि माम्, त्राहि माम्' न चिल्लाकर पूर्ण मनोबल और पुरुषार्थ के साथ अपनी परीक्षा देनी चाहिए। अग्नि-परीक्षा के बाद ही स्वर्ण कुन्दन होता है। हीरा खरादे जाने के बाद ही मूल्यवान् होता है। यह सोचकर

साहस के साथ कठिनाइयों में कूद पड़ना चाहिए। सकट को पार कर जानेवाला लोक-पूज्य होता है।

क्रमशः विकास

व्यक्तित्व का जब क्रमशः विकास होता है तभी वह स्थायी रहता है। विकास तब होता है जब सफलता के बाद सफलता की शृंखला बंधी रहे, जब कीर्ति अखण्डित रहे। अंग्रेजी के किसी विचारक ने कहा कि प्रसिद्ध होने का यह एक दण्ड है कि मनुष्य को निरन्तर उन्नतिवान् बने रहना पड़ता है।¹

क्रम खण्डित होने पर उसको पुनः जोड़ना कठिन होता है। साख उखलने पर फिर नहीं बैठती। इसलिए अपने प्रभाव को प्रतिदिन बढ़ाते रहना चाहिए। यह तभी सम्भव है जब कि कहने से अधिक करके दिखाया जाए। कहने-मात्र या बड़प्पन का अभिनय करने-मात्र से धाक नहीं जमती। तिनेमा मे राम का अभिनय करनेवाले महापात्र की प्रतिष्ठा उतनी कभी नहीं हो सकती जिनकी मर्यादा पुरुषोत्तम राम की। वास्तविकता का ही मान होता है। आत्मोत्थान करनेवाले का ध्येय सदैव यह होना चाहिए कि वह साधिकार अनुपम, अनन्य, सर्वांगणी बनकर दिखला देगा। 'मनमा वाचा कर्मणा' एक होकर उसको आत्म-विज्ञापन करना चाहिए और यथाशक्ति कीर्ति, धन और स्वास्थ्य का सचय करना चाहिए।

सारांश

मनुष्य एक घड़ी की तरह है, जिसका संचालन-यंत्र गुप्त रहता है, काम करनेवाले हाथ बाहर रहते हैं। दोनों जब ठीक रहते हैं तो मनुष्य घड़ी की तरह समय के साथ चलता हुआ विक्रम करता है। अतएव मनोबल और पुरुषार्थ को सयुक्त करके निश्चित गति से बढ़ना चाहिए।

1 It is the penalty of fame that a man must ever keep rising.

२. मनुष्य का मस्तिष्क

मस्तिष्क-बल मनुष्य का प्रधान बल है

अथर्ववेद के शब्दों में मनुष्य का मस्तिष्क एक 'हिरण्यमय कोष' अर्थात् स्वर्ण से भरा हुआ कोष है। इनका स्पष्ट प्रमाण एक तो यही है कि शुद्ध शारीरिक परिश्रम करनेवाला व्यक्ति (मजदूर) दिन-भर में अधिक से अधिक एक रुपया कमाता है, परन्तु एक बुद्धि-व्यवसायी उतने ही समय में लाखों-करोड़ों रुपये कमा सकता है और कमानेवाले कमाते ही हैं। दूसरा प्रमाण यह है कि शरीर के हड्डी-मांस एवं रासायनिक तत्वों का मूल्य चार या पाँच रुपये तक हो सकता है, परन्तु मानव-मस्तिष्क से निकली हुई एक तत्व की बात कभी-कभी लाखों रुपये की हो जाती है।

'हिरण्य-कोष' का अर्थ यह नहीं है कि मस्तिष्क एक रुपया बनाने का यन्त्र है। उसका व्यापक अर्थ यह है कि मस्तिष्क मानवजीवन की प्रधान सम्पदा है। मनुष्य की सभी सम्पत्तियों एवं विलक्षणताओं का वही उत्पादक है। वही उसकी प्रधानता का मूल आधार है। कहा भी है कि 'सर्वेषु गात्रेषु शिरः प्रधानम्'—सब अंगों में शिर प्रधान है। मस्तिष्क-बल का विकास ही मनुष्यता का प्रथम लक्षण माना जाता है।

शरीर से मनुष्य एक बहुत साधारण कोटि का जीव है। शरीर-सम्बन्धी कोई भी ऐसा बल और कर्म नहीं है जिसमें कोई न कोई पशु उससे श्रेष्ठ न हो। सिंह जैसा पराक्रम और नाद, हाथी जैसा आकार-प्रकार, गृध्र जैसी दृष्टि, पक्षियों जैसी गमन-शक्ति, घोड़े-गधे जैसी भार वहन करने की शक्ति मनुष्य को कहां सुलभ है ! वह तो जन्म से ही

शारीरिक असमर्थता लेकर, जकड़ा हुआ, रोता-चिल्लाता, अर्द्ध-विक्षिप्त-सा पृथ्वी पर आता है; बिना सिखाए अपने पैरों पर न तो खड़ा हो सकता है और न कोई काम ही कर सकता है। पशु-पक्षियों के बच्चे जन्म से ही समर्थ और शारीरिक क्रियाओं में स्वावलम्बी होते हैं। इन असमर्थताओं के होते हुए भी मनुष्य केवल अपने मानसिक बल की श्रेष्ठता से सर्वसमर्थ एवं सर्वप्रधान प्राणी बन जाता है। ईश्वर के वाद सर्वशक्ति-सम्पन्न वही माना जाता है। मस्तिष्क-बल से साधनों का आविष्कार करके वह पशुवर्ग पर विजय प्राप्त करता है, प्रकृति से अतिरिक्त शक्ति लेता है और ससार के भीतर अपने एक नये ससार का निर्माण करता है। वायुयानों पर बैठकर वह सैकड़ों-हजारों पक्षियों की सम्मिलित गति से आकाश में गमन करता है। ध्वनि-विस्तारक यन्त्र से वह ऐसी आकाश-चाणी सुनाता है कि वह पृथ्वी के एक कोने से दूसरे कोने तक गूँज जाती है। मनुष्य-निर्मित यन्त्रों में सहस्रों घोड़ों की शक्ति समाई रहती है। उसकी एक मालगाड़ी पर लाखों गधों का भार ढोया जाता है। दूरदर्शक यंत्रों से वह दूर के ग्रहों के भीतर भी भाक लेता है। जो उनसे भी नहीं दिखलाई देते, उनको ज्योतिष-गणित से देख लेता है। अपनी ज्ञान-दृष्टि से वह भूत-भविष्यत्-वर्तमान सबको देखने की क्षमता रखता है। उससे वह प्रत्यक्ष को ही नहीं, अप्रत्यक्ष को भी देखता है। ससार-व्याप्त अनन्त शक्ति-तरंगों का अनुभव करता है और उनको पकड़ता है।

शारीरिक सम्बल की सीमा है, मानस-सम्बल की कोई सीमा आज तक देखी नहीं गई। पैरों से मनुष्य एक सीमा तक ही दौड़कर जा सकता है, और शरीर से मृत्यु तक दौड़ सकता है, परन्तु मस्तिष्क के विचार जहाँ तक दौड़कर जा सकते हैं, वह सीमा आज तक निर्धारित नहीं हो सकी। शरीर-नाश के वाद भी मस्तिष्क भविष्य की शताब्दियों में समाया रहता है और कई युगों तक उसके विचार सजीव रहते हैं। मस्तिष्क-बल से मनुष्य जितना ऊँचा उठ सकता है, उसकी नाप भी नहीं हो सकती। एक से एक बढ़कर कवि, विचारक, आविष्कारक, राजनीतिज्ञ और कूट-

नीतिज्ञ पैदा होते ही रहते हैं। उनकी विशालता का अनुमान भी नहीं लगाया जा सकता। एक छोटा-सा प्राणी भी एक विशाल जगत् को अपने मस्तिष्क के एक कोने में डाले रहता है। यही नहीं, वह तो विराटरूपधारी परमेश्वर को भी अपने अन्तस्तल में बैठने के लिए निमन्त्रण देता रहता है। उसका पेट सेर, दो सेर भोजन से भर जाता है; जेब, तिजोरिया कुछ लाख रुपये से भर जाती है, परन्तु चित्त तो संसार की समस्त सम्पत्तियों से भी नहीं भरता और कभी-कभी दो-चार बातों से ही भर जाता है।

वास्तव में मस्तिष्क-बल असीम है। उसकी असीमता के कारण मानव-शक्ति भी असीम है। लोग भ्रमवश अपने मन में अपनी समर्थता की एक कल्पित सीमा बना लेते हैं। वह उनकी व्यक्तिगत सीमा होती है। मस्तिष्क के विकास की कोई सीमा नहीं बांधी जा सकती, यह असंख्य प्रमाणों से प्रसिद्ध है। सारी बातों से यह स्पष्ट है कि मनुष्यों का मस्तिष्क ही उसका कल्पतरु, सर्वसिद्धिदायक कवच, महत्त्व का महत्त्व और अपना सर्वस्व है। जिस प्रकार एक हज़ार की सख्या में से यदि एक को निकाल लिया जाए तो उसके आगे के शून्य, शून्य—अर्थात् मूल्यरहित हो जाते हैं, उसी प्रकार मानवजीवन से उसके मस्तिष्क को अलग कर देने से उसकी 'एकता' या महत्ता और सारी मनुष्यता ही समाप्त हो जाती है। किसी पागल की दशा को देखकर यह बात ठीक से समझी जा सकती है। जीवित रहते हुए और शरीर के सबल होते हुए भी ऐसा व्यक्ति पशु से भी अधिक निर्बल, निस्सहाय और बेकार हो जाता है। मानसिक बल की महत्ता पर एक दृष्टि से और विचार कीजिए। शरीर से निर्बल होकर भी बुद्धिमान् व्यक्ति करोड़ों बलवानों पर अपना आधिपत्य स्थापित करता हुआ देखा जाता है। शरीर-बल मस्तिष्क-प्रसूत उपाय-बल की सर्वदा विजय होती आई है। मनुष्य को संसार में ऐश्वर्य अर्थात् देवत्व देनेवाला उसका मस्तिष्क ही है। भीतर से नहीं, बाहर से भी वह मानव की महिमा का प्रतीक है। सिर उठाने से मनुष्य की मनुष्यता उठती है, उसके फुकाने

से दीनता प्रकट होती है। वैभवसूचक वस्तुएँ मस्तक पर ही रखी जाती हैं—जैसे पगड़ी, टोपी। मस्तिष्क पर पुरुषों का विजय-तिलक और स्त्रियों का सौभाग्य-विन्दु लगता है। महान् की महत्ता कहा नहीं जाती।

मस्तिष्क का साधारण परिचय

मानव-बल के प्रभाव को समझते हुए भी स्वयं मस्तिष्क के स्वरूप को समझना कठिन है। सत्य बात यह है कि कोई भी ठीक-ठीक यह नहीं बता सकता कि वह (मस्तिष्क) क्या है और कैसा है। स्थूल रूप से वह कपाल के भीतर सुरक्षित एक छोटा-सा चेतना-यंत्र है, जो संपूर्ण शरीर के चेतना-चक्र^१ से संयुक्त होकर इन्द्रियों को चेतनता देता है और उनके द्वारा विषयों का ज्ञान प्राप्त करता है। यह उसका अग्र-रूप है। उसका एक अनगरूप भी है, जो अधिक शक्तिशाली एवं स्वतन्त्र रहता है। अग्र-अनगरूप दोनों मस्तिष्क के पर्यायवाची हैं। मस्तिष्क का अग्ररूप तो वही है जिसको सभी शरीरशास्त्री जानते हैं और जिससे शरीर का समस्त चेतना-कर्म सम्पादित होता है। अनगरूप भावनामय है, तत्त्वमय और अनुभवगम्य है, परन्तु प्रत्यक्ष नहीं। वह शरीररहित और भाव-शरीरधारी है। उस रूप में वह कैसा है, कितना बड़ा है, इनको कोई नहीं बता सकता। अतएव मस्तिष्क के विषय में इतना ही ज्ञात है कि वह क्या करता है और कैसे करता है तथा किम प्रकार व्यक्त होता है। उसकी जिन शक्तियों या प्रवृत्तियों से स्वयं उसका चेतना-भाव संचालित होता है, उनकी अनुभूतिमात्र होती है। एक बात का अनुभव और होता है कि मस्तिष्क का शारीरिक रूप ही उसके क्रिया-तत्त्वों का धारक होता है। वह विकृत हो जाता है तो चेतना-शक्ति स्वयं शरीर को प्रभावित नहीं कर सकती।

मनोवैज्ञानिकों ने मस्तिष्क की क्रिया-प्रणाली का अध्ययन करके उसको दो भागों में विभाजित किया है। सामने के उन्नत भाग को वृहत् मस्तिष्क या चेतन मन कहते हैं और पीछे के भाग को लघु मस्तिष्क

1. Nervous system.

या अन्तर्मन । इन्ही दोनो से भाव, विचार या सज्ञा-सम्बन्धी शारीरिक कार्य होते हैं । ज्ञान-तन्तुओ के यही केन्द्र-स्थान होते हैं । दूसरे शब्दो में चित्त-प्रवृत्तियो और सवेदनाओ के यही चेतना-स्थान होते हैं । मन नामक तत्त्व से ये दोनो अग सचालित होते हैं । 'मन', चित्त, अन्त'करण, हृदय और मस्तिष्क के अर्थ मे भी व्यवहृत होता है । प्राचीन तत्त्वज्ञो ने हृदय के भावना-सम्बन्धी जो गुण-धर्म बताए है, उनसे उनका अमिप्राय मस्तिष्क से है । इस तथ्य को स्वर्गीय विद्वान् महामहोपाध्याय डाक्टर गणनाथ सेन ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'प्रत्यक्ष शरीर' मे तर्कसहित प्रमाणित किया है । अतएव हमे मन को मस्तिष्क का क्रियातत्त्व मानकर उसके दोनो अगो के सम्बन्ध मे कुछ जान लेना चाहिए ।

चेतन मानस ज्ञान एव विचार का स्रोत होता है । यही अग कल्पना करता है, मनन करता है, चिन्तन, विवेचन और विवेक करता है । इस खण्ड पर मनुष्य का पूर्ण अधिकार रहता है । विद्या, अभ्यास, ज्ञान, व्यायाम और पौष्टिक तत्त्वो से इसको विशेष सक्रिय, कुशाग्र तथा प्रबुद्ध बनाया जा सकता है । इसको इच्छानुसार केन्द्रित और नियंत्रित किया जा सकता है । इसी भाग के विकास से ज्ञान और सम्पूर्ण मनुष्यत्व का विकास होता है । यही मनुष्य का भविष्य-निर्माता या भाग्य-विधाता होता है । तभी लोग कहते हैं कि ललाट में मनुष्य का भाग्य लिखा रहता है । यह अनुभवी होने के साथ-साथ विचारक और आविष्कारक भी होता है ।

चेतन मन स्वभाव से स्वच्छन्द, चंचल और शीघ्रगामी होता है । ससार की अन्य कोई वस्तु इतनी स्वेच्छाचारिणी और तीव्रगामिनी नहीं होती । यह स्वर्ग तक दौडता है और पल-मात्र मे शरीर खाट पर पडा रहे, तो भी मन हजार दो हजार मील की दूरी पर किसी के बन्द शयनागार मे पहुच सकता है । उसके आने-जाने की कहीं रुकावट नहीं ; वह अपने ही रथ पर चलता है, जिसको मनोरथ कहते हैं । ब्रह्म के विषय मे कही हुई तुलसी की यह उक्ति उसके विषय मे भी चरितार्थ होती है :

पग विनु चलै सुनै विनु काना ।

करविनु कर्म करै विधि नाना ॥ (मानस)

यह मन कभी खो जाता है, कभी चोरी हो जाता है, कभी जल-भुनकर राख हो जाता है, कभी फूल जाता है, कभी छोटा होता है और कभी किसी रस में मग्न होकर डूब जाता है। कभी यह कटाक्षमात्र से धायल हो जाता है, कभी केवल बातों से, और कभी गालियों को भी बड़े प्रेम से सुनता है—जैसे विवाह में। जिसमें यह रम जाता है, वही मनुष्य के लिए मनोरम हो जाता है, चाहे वह कितना ही कुरूप क्यों न हो ! जहा से यह टूट जाता है, वहा से जीवन का सम्बन्ध टूट जाता है। चेतन मन का यह वर्णन कवित्वपूर्ण नहीं बल्कि यथार्थ है। जब यह मनमोदक खाता है, तो मुख में अनायास लार टपकती है। मानसिक दुराचार की अवस्था में इन्द्रिया अकारण चंचल हो जाती हैं। कल्पित कोप से शरीर उत्तप्त हो जाता है। शरीर पर ही नहीं, सम्पूर्ण जीवन पर कल्पना-क्रिया का प्रभाव पडता है।

सक्षेप में यही समझना चाहिए कि चेतन मानस का क्षेत्र अत्यन्त उर्वर है। उसमें प्रत्येक क्षण विचारों की सृष्टि होती रहती है। वह केवल इन्द्रियों की सहायता से ही विषयोपलब्धि नहीं करता, बल्कि स्वतन्त्र रूप में भी कार्य करता है। किसी कार्य में लगे रहने पर वह उसी के सम्बन्ध में विचार करता है, परन्तु कार्य न होने पर वह स्वभाववश बाहर दौडने लगता है और यह समझ लेना चाहिए कि किसी कार्य में चेतन मन के लग जाने का अर्थ है, उस कार्य में सम्पूर्ण शारीरिक शक्ति का एक साथ लग जाना, क्योंकि वही शरीर का चेतनाधार होता है।

अन्तर्मन

अन्तर्मन चेतन मन का ज्ञानकोप होता है। अग्ररूप में यह गोलाकार होता है और इसको काटने पर इसमें पुस्तक के पन्नों जैसे छोटे-छोटे दल मिलते हैं। इस खण्ड में ज्ञान-विचार के तन्तु नहीं होते। चेतन मानस की तरह न तो यह स्वतन्त्र होता है और न बाह्य जगत् से सम्बद्ध।

बाहर से चेतन मन द्वारा जो अनुभूति होती है, वही यहा पर स्मृति-रूप में सचित रहती है। देखी, सुनी अथवा विचार की हुई प्रत्येक बात यहा बैठती है और आगे विचारों की आवश्यकता के अनुसार उनसे सयुक्त होती है। एक ही बात को बार-बार देखने-सुनने या सोचने से उसकी गहरी छाप इस मन पर पड जाती है और समय पड़ने पर चेतन मन उन आकृतियों, ध्वनियों आदि के अनुरूप व्यक्ति को तत्काल पहचान लेता है। प्रायः ऐसा होता है कि किसी को देखकर आप उसको पहचान लेते हैं, परन्तु उसका नाम, पूर्व-परिचय का स्थान ध्यान में नहीं आता। बहुत-सी बातें मन में रहती हैं, परन्तु वे ठीक-ठीक याद नहीं आती या जीभ पर नहीं आती। इसका कारण यह है कि उनकी छाप अन्तर्मन पर गहरी नहीं रहती, पर रहती अवश्य है। होता यह है कि अन्तर्मन में बहुत-सी बातें बैठती हैं और खो जाती हैं। कभी-कभी वे अनायास प्रकट हो जाती हैं और कभी-कभी बहुत-सी बातों के साथ उलझी हुई। स्वप्नावस्था में कभी-कभी जो विचित्र दृश्य दिखलाई पडते हैं, उसका मुख्य कारण एक यह भी है कि मनुष्य के अन्तर्मन में कल्पित, पठित या प्रत्यक्ष घटित घटनाओं के क्रम उलझकर एक विचित्र रूप में प्रकट होते हैं। उन स्वप्नों से मनुष्य की आन्तरिक स्थिति का पता चल जाता है। स्वप्नों से यह पता चलता है कि चेतन मन किस प्रकार के विचारों से अपने घर को भर रहा है और मनुष्य की भीतरी स्थिति कैसी है।

अन्तस्तल विचारों का सरक्षक या धारक ही नहीं, उनका सचालक एव उत्पादक भी होता है। जीवन की इच्छाएँ, प्रवृत्तियाँ यही उत्पन्न होती हैं और वे चेतन मानस की विचारधारा को चुपचाप प्रभावित करती हैं। असख्य चित्त-प्रवृत्तियाँ, भावनाएँ, वासनाएँ जो स्वभाव के रूप में होती हैं, इसी खड में सोती रहती हैं। आशा, विश्वास, मान, मद श्रद्धा-भक्ति, प्रेम, भय, लोभ, क्रोध और मोह आदि के भाव-दुर्भाव यही उत्पन्न होते हैं। मनोज का तो वह पिता ही होता है। इन वासनाओं का या भावों का विचारों पर प्रबल प्रभाव पडता है। मन में भूत रहने से

झाड़ी में भी भूत दिखाई पड़ता है, स्वभाव में वासना रहने से सती की आकृति में भी कामिनी का रूप प्रतीत होता है और सद्भाव रहने से वेश्या में भी वहन की छाया दिखाई पड़ती है। अन्तर्मन में कपट की भावना होती है तो कल्पनाकार मन हाथ को माला पकड़ाकर बैठ देता है और दान-दक्षिणा की कामना करता है। उसमें ग्लानि होती है, तो वह विचारक मन आत्महत्या का विचार करता है। उसमें वैराग्य होता है, तो मनुष्य लाखों-करोड़ों की सम्पत्ति को कौड़ी बराबर समझता है। वास्तव में अन्तःकरण में जैसी भावना रहती है, उसी के अनुसार हमारा बाहरी दृष्टिकोण बनता है। किसी मन्दिर की मूर्ति में एक व्यक्ति देवता का आभास देखता है, दूसरा व्यक्ति उसी को एक निर्जीव पत्थर का टुकड़ा मानता है। क्यों ?—क्योंकि पहले व्यक्ति के हृदय में देवता की भावना-मूर्ति रहती है जिसके अनुसार उसी की छाया वह पत्थर की मूर्ति में देखता है। देवता पत्थर में नहीं रहते, हृदय में रहते हैं। दूसरे के हृदय में वह भावना नहीं रहती, इसलिए वह बाहर देवता को कहा से देखेगा ! किसी को एक व्यक्ति परम आदर-श्रद्धा की दृष्टि से देखता है, दूसरा व्यक्ति उसी को घृणा और तिरस्कार की दृष्टि से देखता है। इसका भी कारण वही है—प्रद्वेष या अतिसम्मान की भावना मन के संकल्पों के अनुसार ही उत्पन्न होती है : 'प्रद्वेषो बहुमानो वा सकल्पादुपजायते।'—(स्वप्नवासवदत्त)। तुलसी के शब्दों में :

जाकी रही भावना जैसी ।

प्रभु-मूर्ति देखी तिन्ह तैसी ॥ (मानस)

एक पाश्चात्य विचारक ने भी लिखा है कि हम किसी वस्तु को उसके यथार्थ रूप में नहीं बल्कि उस रूप में देखते हैं जिस रूप में हम स्वयं होते हैं।¹ अग्रेजी में कहा भी है कि सौन्दर्य देखने वाले की आंख में (पहले से ही) रहता है।² यह सर्व-अनुभूत सत्य है कि विचारों को सरस

1. We see things not as they are but as we are

2. Beauty lies in the eye of the beholder

या नीरस, आशामय या निराशामय बनानेवाला हमारा अन्तर्मन ही होता है, जिसमे हमारे स्वभाविक एव उपाजित गुण संचित होकर हमारे दृष्टिकोण को बनाते है। वही हमारे सम्पूर्ण चरित्र और व्यक्तित्व का आधार होता है। वही हमारा साधन-क्षेत्र है।

इस प्रसंग मे यह स्मरण रखना चाहिए कि अन्तःकरण बाह्य जगत् के सम्पर्क में नहीं रहता। उसमे मनुष्य की कुछ सहजात वृत्तियां रहती हैं, जो चेतन मन को प्रेरित करती है। सद्भाव और दुर्भाव दोनो उसमें रहते है। प्रत्येक व्यक्ति मे इनमे से एक की प्रबलता होती है। उनका पोषण या निराकरण मनुष्य स्वेच्छा से नहीं कर सकता। यदि दुर्भाव है, तो वे आसानी से हृदय-प्रदेश से निर्मूल नहीं किए जा सकते। उनको निर्मूल करने का एक ही उपाय है। यदि चेतन मन द्वारा हम लम्बे अर्से तक सद्बिचार करें तो अन्तर्मन की सद्भावनाएँ पोषित होगी। उनके प्रबल होने से दूषित मनोवृत्तियां दब जाती हैं। कल्याण के विचार करने से, सद्गुणों का अभ्यास करने से तथा शिक्षा द्वारा अन्तर्मन सस्कारित हो जाता है। अन्य किसी उपाय से अन्तस्थल मे सद्वृत्तियों की सृष्टि नहीं हो सकती। यदि इसके प्रतिकूल किया जाए तो धीरे-धीरे भीतर दुर्भावनाओं का विकास होता है, मनुष्य व्यसनी, विषयी और आदतों का गुलाम हो जाता है। सार रूप में यही समझना चाहिए कि सद्बिचारों, दुर्बिचारों तथा सत्कर्मों-दुष्कर्मों से हमारी आदतें बनती हैं, स्वभाव बनता है, मनोदशा बनती है और मनोदशा के अनुसार सम्पूर्ण जीवन बनता है। स्वभाव या मनोदशा के द्रुष्ट होने पर विचार निर्बल हो जाते हैं और इन्द्रियां दुराचारिणी हो जाती हैं। यदि मनुष्य मन से क्लीब होता है तो उसका सारा पुरुषार्थ निष्फल हो जाता है। उपनिषद्कारों ने सत्य ही लिखा है कि मन ही मनुष्य के बन्धन एवं मोक्ष का कारण होता है : 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धनमोक्षयोः।' मनोयोग से कोई तो मनो-बल संचित करके अधिक समर्थ एवं स्वतन्त्र बन जाता है और कोई अपनी आदतों की गुलामी से बन्धन-ग्रस्त हो जाता है। एक बार जो स्वभाव

वन जाता है, वह कठिनाई से बदलता है, इसलिए नीति का वचन है कि 'स्वभावो दुरतिक्रमः' ।

अन्तर्मन के सम्बन्ध में दो-चार अन्य बातें भी जानने योग्य हैं :

१. शरीर के अंगों की जो स्वाभाविक चेष्टाएँ होती हैं, उनका संचालक अन्तर्मन ही है । कोई विचार मस्तिष्क में आते ही यह मन शरीर के अंगों को तत्काल संचालित कर देता है । इसमें जैसी दुर्भावनाएँ जगती हैं या उठती हैं, उनका प्रभाव शारीरिक चेष्टा और मुखमुद्रा से तत्काल चक्षित होता है ।

२. सबके मस्तिष्क का भावना-अंग चेतना-अंग से अधिक सबल होता है । सब विचारक भले ही न हो परन्तु एक अश तक भावुक अवश्य होते हैं । सबमें कुछ प्राकृतिक भावनाएँ होती हैं इसलिए हृदयस्पर्शी या मर्मस्पर्शी बातों का प्रभाव अधिक पड़ता है । भावों को आन्दोलित करने से किसी की विचारधारा उनके अनुकूल चल पड़ती है, परन्तु शुद्ध ज्ञान-क्षेत्र में भावुकता का प्रदर्शन सूर्योदय में चन्द्र जैसा होता है । दोनों के अलग-अलग अवसर होते हैं । जहाँ ज्ञान-प्रयोग निष्फल होता है, वहाँ भाव की सजगता कार्य कर जाती है ।

३. अन्तर्मन की दो प्रवृत्तियाँ सबमें प्रबल होती हैं—एक आर्थिक, दूसरी मनोवैज्ञानिक । पहली के अन्तर्गत क्षुधा या जीविकोपार्जन-सम्बन्धी वृत्तियाँ होती हैं, दूसरी के अन्तर्गत प्रेम-प्रतिष्ठा आदि की प्राप्ति की भावनाएँ । इनको विचारों के वेग से उखाड़ा नहीं जा सकता । अतएव विचारों को इस रूप में ढालना पड़ता है, जिससे क्षुधा और मान आदि की तृप्ति हो सके ।

४. विचारों या सवेदनाओं की अधिक उत्तेजना से पहला आघात अन्तर्मन पर पड़ता है । वह निर्बल हो जाता है । इस स्मृति-अंग के निर्बल होने से बुद्धि नष्ट हो जाती है । क्योंकि धारक यत्र ही निर्बल होगा तो विचार ठहरेंगे कहा, विचार-शृंखला कैसे बधेगी ! पागलों की पहले स्मृति ही नष्ट होती है । क्रोध में भी पहले स्मृति-नाश होता है, जिससे

मनुष्य भला-बुरा कुछ नहीं पहचान सकता और बैसिर-पैर के काम करता है। बहुत-से लोगों के व्यक्तित्व में जो विभिन्नता दिखलाई पड़ती है, उसका मुख्य कारण उनकी स्मृति-दुर्बलता है। विचारो या संवेदनाओं की शिथिलता अथवा अकर्मण्यता से मस्तिष्क में जड़ता आ जाती है। अतएव छोटे-बड़े मन का कार्यक्रम तभी ठीक रह सकता है, जब कि दोनों में परस्पर आदान-प्रदान होता रहे। मनुष्य उन्नति तब करता है, जब उसके विचार उसकी भावुकता पर शासन करते हैं। इसलिए चेतन मन को गृहपति और अन्तर्मन को गृहस्वामिनी मानकर उनको उनकी मर्यादा में रखने से सफलता मिलती है।

मस्तिष्क का प्रधान तत्त्व

मस्तिष्क की क्रिया-प्रणाली के आधार पर उसका साधारण परिचय ऊपर दिया जा चुका है और इसका भी संकेत किया जा चुका है कि उसका संचालक मन नामक तत्त्व है। उसके अतिरिक्त मस्तिष्क का एक और अंग है, जिसको बुद्धि कहते हैं। बुद्धि वह तत्त्व है जो मानस को प्रकाशित करता है। वह मानस से संयुक्त रहता है। ज्ञान, विवेक और स्मृति-सम्बन्धी जिन कार्यों का उल्लेख ऊपर हुआ है, वे बुद्धि के सहयोग से ही होते हैं। या यो कहिए कि मानस-खण्डों की सहायता से बुद्धि ही कल्पना, मनन आदि करती है। बुद्धि का हम अलग से वर्णन केवल उसकी कुछ विशेषताओं को व्यक्त करने के लिए कर रहे हैं।

बुद्धि मस्तिष्क की प्रधान शक्ति है, जिसका अधिकांश सबको जन्म से ही सुलभ होता है। उसका केवल एक विशेष रूप है, जो सर्वसुलभ नहीं होता, वह है प्रतिभा। प्रतिभा उस बुद्धि को मानते हैं जिसमें मौलिक विचारों की सृष्टि करने की क्षमता हो। ऐसी विलक्षण बौद्धिक शक्ति विलक्षण व्यक्तियों को जन्म से प्राप्त होती है, और बनाने से नहीं बनती। बुद्धि-प्रयोग से कोई भी व्यक्ति बुद्धिमान् और विद्या-अभ्यास से विद्वान् हो सकता है; परन्तु सब प्रतिभाशाली नहीं हो सकते।

न्यायशास्त्र के मत से साधारण बुद्धि के दो भेद होते हैं—अनुभूति और स्मृति। इनका विवरण चेतन और अन्तर्मन के अन्तर्गत आ चुका है। उपयोग के अनुसार शास्त्रकारों ने उसके कुछ और भी भेद किए हैं। उनका भी सक्षिप्त परिचय जान लेना आवश्यक है। इस प्रकार की बुद्धि को आसक्त बुद्धि कहते हैं। वह किसी विषय में आसक्त होकर, तब स्वार्थ-भावना से उसपर विचार करती है। इसलिए वह अपने प्रधान धर्म—न्याय या विवेक—को भूल जाती है और विषय के यथार्थ रूप का निरूपण नहीं कर पाती। उत्तम बुद्धि निरासक्त होती है, जो न्यायपूर्वक किसी वस्तु का यथातथ्य निरूपण करती है। निरासक्त और आसक्त बुद्धि के आधार पर ही ज्ञानी-अज्ञानी का भेद किया जाता है।

इस प्रकार की बुद्धि सशयात्मक होती है, जो भ्रमपूर्ण, मलिन और द्विविधाग्रस्त रहती है। अल्पज्ञ, अपराधी और चंचल स्वभाव के मनुष्यों की बुद्धि सशयात्मक अनएव अस्थिर होती है। दूसरे प्रकार की बुद्धि निश्चयात्मक होती है, जो स्थिर, गम्भीर, स्वच्छ और ज्ञान से प्रकाशित रहती है।

इसी प्रकार बुद्धि के सदुपयोग, दुरुपयोग और अनुपयोग के आधार पर उसके अनेक भेद किए जाते हैं। मर्मज्ञता, कुशाग्रता, दूरदर्शिता, सूक्ष्मदर्शिता, प्रत्युत्पन्नता आदि उसके विशेष गुण माने जाते हैं और दीर्घमूर्खता, जडता, मुग्धता आदि आत्मनाशी अवगुण। सरलता, विचारों की स्पष्टता, सुव्यवस्थित ढंग से भावों की अभिव्यञ्जना, प्रगल्भता, सक्रियता, एकाग्रता और परिणामदर्शिता—ये उत्तम बुद्धि के गुण हैं। जो बुद्धि क्रियात्मक होती है, सप्रयोजन विचार करती है और विचारों को कार्यरूप में परिणत करने के लिए मनुष्य को प्रेरित करती है, वही बुद्धि विशेष गुणवती कही जाती है। सबसे निकृष्ट बुद्धि वह है जो मन्द होती है और शृगाल की तरह भीरु रहती है। ऐसे बुद्धिवालों या बुद्धिहीनों को क्रमशः मन्दबुद्धि और शृगालबुद्धि कहते हैं।

बुद्धि की महत्ता

विस्तार-भय से हमने सूक्ष्म रूप में ऊपर बुद्धि का साधारण विवरण दे दिया है। उसके सदुपयोग के सम्बन्ध में हमें सर्वप्रथम यही कहना चाहिए कि बुद्धि की उपयोगिता से ही मनुष्यता की प्रतिष्ठा होती है। इस अध्याय के आरम्भ में हम मस्तिष्क-बल की प्रधानता के सम्बन्ध में जो कुछ लिख चुके हैं वह वस्तुतः बुद्धि-बल की श्रेष्ठता का वर्णन है। बुद्धि-प्रधान जीव होने के कारण मनुष्य सर्वप्रधान जीव है। हितोपदेश में सत्य ही कहा है कि जिसके पास बुद्धि है, वही बलवान् है; 'बुद्धिर्यस्य बल तस्य'। मानव-जगत् में हम प्रत्यक्ष ही देखते हैं कि जो बुद्धिमान् हैं, वे ही स्वतन्त्र, समृद्ध एवं शक्तिमान् हैं। बौद्धिक स्वतन्त्रता से मनुष्य बन्दीगृह में भी स्वतन्त्र रहता है। गांधीजी उस समय भी सर्वस्वतन्त्र थे, जब सारा देश पराधीन था, क्योंकि वे बुद्धि से स्वतन्त्र थे। गांधीजी निःशस्त्र होते हुए भी अति-शक्तिमान् थे और कौन नहीं जानता कि उस क्षीणकाय मनुष्य ने केवल बुद्धि-साधना से अकेले खड़े होकर दिग्बजेता अंग्रेजों को सात समुन्दर पार खदेड़ दिया। अपने साधारण जीवन में देखिए—किसी कर्म के सम्पादन में एक बुद्धिमान् और एक मूर्ख की शारीरिक क्रियाओं में कोई अन्तर नहीं होता, केवल बुद्धि का अन्तर होता है, जिसके कारण बुद्धिमान् का कार्य सफल होता है और मूर्ख का विफल :

प्राज्ञस्य मूर्खस्य च कार्ययोगे समत्वमभ्येति तनुर्न बुद्धिः । (भास)

बुद्धिमान् से कही अधिक कठोर परिश्रमी होकर भी मूर्ख केवल इसलिए नहीं सफल होता कि वह कार्य-कुशल नहीं होता। अपनी बुद्धि-हीनता और विचारों की दासता के कारण वह परतन्त्र तथा बुद्धिमानों का आश्रित बना रहता है। हितोपदेश में लिखा है कि बुद्धिहीनो से बुद्धिमानो की जीविका चलती है : 'विदुषा जीवन मूर्खः'।

बुद्धि की उपयोगिता पर एक दृष्टि से और विचार कीजिए—समय सबके लिए एक-सा रहता है, परन्तु बुद्धिमान् व्यक्ति उसी को कामधेनु

बनाकर दुहता है और बुद्धि-रक उसको व्यर्थ गवा देता है। ऐसे व्यक्ति के हाथ से समय जब तीर की तरह निकल जाता है, तब वह सचेत होकर खोए हुए अवसर के पीछे किकर्तव्यविमूढ होकर दौड़ता है। वही अवस्था नरक है। एक अग्रेजी विचारक ने लिखा है कि अवसर का हाथ से निकल जाना और समय बीतने के बाद यथार्थता का ज्ञान होना ही नरक है।^१

इस नरक से बचने के लिए बुद्धि का समयानुकूल उपयोग आवश्यक होता है। विदुर की जिह्वा पर बैठकर व्यास की सरस्वती ने ठीक कहा है कि सद्बुद्धि द्वारा ही देवताओं का अनुग्रह प्रकट होता है। देवता लोग चरवाहे की तरह डण्डा लेकर किसी की रक्षा नहीं करते, वे जिसकी रक्षा करना चाहते हैं, उसको बुद्धिबल से समुक्त कर देते हैं।^२

इसके विपरीत, बुद्धि का दुरुपयोग होने से मनुष्य की मनुष्यता का नाश हो जाता है : 'विनाशकाले विपरीतबुद्धिः'—इसका प्रत्यक्ष प्राकृतिक प्रमाण यह है कि मृत्यु-काल के निकट होने पर मनुष्य की बुद्धि एकाएक परिवर्तित या विपरीत हो जाती है और वह अपने हित-अहित को पहचानने में असमर्थ हो जाता है। तुलसी की यह उक्ति उल्लेखनीय है :

जा कहँ प्रभु दारुन दुख देही ।

ताकर मति पहिलेहि हर लेही ॥ (मानस)

जिस दृष्टि से भी हम देखें, यही सत्य प्रतीत होता है कि मनुष्य के उत्थान-पतन का कारण उसकी बुद्धि होती है। बौद्धिक विकास से मानव-शक्ति का विकास होता है और उसके ह्रास से शक्ति-विनाश। यही नहीं, बुद्धि के दुरुपयोग से मनुष्यता का दुरुपयोग होता है। बुद्धि इतनी प्रभावशालिनी शक्ति है कि वह कुटिल होकर अपना ही नहीं, बहुतो का

1. Hell is opportunity missed and truth seen too late.

१. न देवा दण्डमादाय रक्षन्ति पशुपालवत् ।

यन्तु रक्षितुमिच्छन्ति बुद्ध्या संविभजन्ति तम् ॥ (महाभारत)

सर्वनाश कर देती है। अतएव उसके उपयोग में उतनी ही सावधानी की आवश्यकता होती है जितनी बन्दूक या पिस्तौल के उपयोग में।

बुद्धि का सदुपयोग क्या है ?—वाल्मीकि के अनुसार उसके ये गुण हैं, जिनसे उसके उपयोग का पता लग सकता है : सुनने की इच्छा, सुनना, ग्रहण करना, धारण करना, तर्क द्वारा सिद्धान्त का निश्चय करना, विज्ञान और तत्त्व-ज्ञान।^१

सार रूप में इसमें सभी कुछ आ गया, परन्तु इसपर विस्तारपूर्वक भी विचार करना चाहिए। बुद्धि का प्रधान कार्य है—सत्य को खोजना, उसको प्रकाशित करना। जीवन के रहस्यो और प्रकृति के रहस्यो को जानना उसका विशेष धर्म है। वह एक दीपक है, जिसको लेकर मन घोर अंधकार में अपना मार्ग देखता है। बुद्धि जीवन का नेतृत्व करती है, अतएव जब वह सत्य को देखने में प्रवीण होती है, तभी नेतृत्व कर सकती है।

बुद्धि-चक्षु से बुद्धिमान् प्राणी पहले जीवन-सत्य को देखता है, जिसको आत्मज्ञान कहते हैं। वह अपने को पहचानता है, अपनी आत्म-शक्तियों को देखता है, वह अपनी स्वभावज प्रवृत्तियों को समझता है और अपनी सर्वप्रधान मूल प्रवृत्तियों को पकड़ता है। वह देखता है कि उसके मस्तिष्क का स्वाभाविक भुकाव किधर है। वह यह देखता है कि उसकी पशु-प्रवृत्तियाँ कितनी प्रबल हैं और आत्मसंयम द्वारा इनके संस्कार का उपाय सोचता है। बुद्धि द्वारा ही वह आत्मज्ञान प्राप्त करता है और आत्मज्ञान ही परम ज्ञान है, ऐसा प्राचीन पण्डितों का मत है : 'आत्मज्ञानं परं ज्ञानम्'। पाश्चात्य दार्शनिक भी आत्मज्ञान को दर्शनशास्त्र का मूल सिद्धान्त मानते हैं और कहते हैं कि अपने को पहचानो।^२ यह ज्ञान बुद्धि के उपयोग से ही सुलभ होता है। आत्मज्ञान के अतिरिक्त दूसरो को पहचानना बुद्धि का ही कर्तव्य है। अपने को तथा दूसरो को पहचानकर

१. शुश्रूषाश्रवणञ्चैव ग्रहणं धारणं तथा ।

अहोऽपोहोऽर्धविज्ञानं तत्त्वज्ञानं च धीगुणाः ॥ (रामायण)

2. Know thyself.

ही मनुष्य अपने कर्तव्य का निश्चय कर सकता है। इस प्रकार बुद्धि का कार्य कर्तव्य-अकर्तव्य, उचित-अनुचित को जानना और जीवन के सत्य को, प्रयोजन को समझकर उसका विकास करना है।

बुद्धि का दूसरा प्रधान उपयोग है—सृष्टि के सत्य को समझकर, मानव-जीवन को उसके अनुरूप बनाना। सृष्टि का सत्य क्या है ? 'शतपथ ब्राह्मण' में लिखा है कि यह सभी विश्व एक छन्द है : 'छन्दासि वै विश्वरूपाणि'। छन्द उस गति को कहते हैं जो ताल-ताल में नृत्य करती है। किसी छन्दोबद्ध रचना में जिस प्रकार बहुत-से शब्द यथास्थान संयुक्त होकर एक भाव को अभिव्यक्त करते हैं, उसी प्रकार इस विश्व-रचना के सभी साधन अलग-अलग रहते हुए और परस्पर सघर्ष करते हुए भी एक ही उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्रयत्नशील प्रतीत होते हैं। जिस प्रकार शब्दों को यथास्थान संयुक्त करके कोई कवि उनको काव्य का रूप दे देता है, उसी प्रकार समस्त प्राकृतिक शक्तियों को किसी 'कविर्मनीषी' ने क्रम से संयोजित किया है, तभी सृष्टि का कार्यक्रम नियमपूर्वक चलता है। काव्य के पीछे कवि की प्रतिभा और किसी चित्र के पीछे चित्रकार की कला की तरह सृष्टि-रचना के पीछे किसी कुशल रचनाकार की रचनात्मक बुद्धि और उसके अस्तित्व का आभास मिलता है। उसकी भावना अथवा योजना के अनुसार सब सत्त्व सप्रयोजन अपनी-अपनी मर्यादा में सीमित होकर, अपने-अपने निश्चित धर्म के अनुसार ही चलते हैं और इस व्यवस्था से सम्पूर्ण सृष्टि नियमित गति से चलती रहती है। उसके भावुक कलाकार या नियामक को ईश्वर, परमात्मा आदि नामों से पुकारते हैं। यही सांसारिक जीवन का मवसे बड़ा सत्य है, जिसको बुद्धि से ही समझा जा सकता है। इस सत्य के आधार पर ही मानव-जीवन की समस्त रूपरेखा बनती है, मनुष्य के चरित्र का निर्माण होता है और मनुष्यता की एक मर्यादा बनती है। मनुष्य समझना है कि वह ससार में अकेला नहीं है, उसका एक साथी भी है जो उसको प्रेरित करता है। वह उसको जीवन

का पथ-प्रदर्शक और जीवन-संख्या का अन्तिम दीपक मानकर धैर्यपूर्वक आगे बढ़ता है। और सबसे प्रमुख बात यह है कि इसी सत्य-विश्वास के आधार पर मानव-जीवन की नैतिकता की प्रतिष्ठा होती है, जिसके द्वारा जीवन में सफलता मिलती है। समाज में जो अनेकता में एकता दिखलाई पड़ती है, वह जीवन के इसी नैतिक पक्ष की प्रचलता के कारण है।

लोक-जीवन का एक और प्रधान सत्य है, जिसको समझने के लिए बुद्धि की आवश्यकता होती है। उपनिषद् के शब्दों में वह यह है . आनन्द ही ब्रह्म है, यह जान; आनन्द से ही सब प्राणी उत्पन्न होते हैं; उत्पन्न होने पर आनन्द से ही जीवित रहते हैं और मृत्यु से आनन्द ही में समा जाते हैं।^१

इसको जानने की आवश्यकता इसलिए है कि जीव-मात्र सुख का इच्छुक होता है, या दूसरे शब्दों में, आनन्द-कुमार होता है। ससार आनन्दमय तभी हो सकता है जब सभी सृष्टि के नियमानुसार आचरण करें। यह तथ्य बुद्धि ही से जाना जा सकता है।

सक्षेप में यह समझना चाहिए कि बुद्धि द्वारा चित्त की भ्रमणशील वृत्तियों को रोका जाता है अर्थात् चित्त को एकाग्र किया जाता है, उसी को योग कहते हैं। उससे कुप्रवृत्तियों का दमन करके मानसिक विभूतियों को उद्दीप्त किया जाता है, जीवन के मर्म को समझा जाता है और आवश्यकतानुसार बाहर से ज्ञान का सचय करके चारों का निर्माण किया जाता है। सुकरात के मत से ज्ञान ही धर्म है।^२ और पाश्चात्य दर्शन के अनुसार ज्ञान ही शक्ति है।^३ भारतीय दर्शन के मत से ज्ञान द्वारा किया हुआ कर्म ही प्रधान बल है। क्रियात्मक ज्ञान ही बुद्धि का असली धन है। महाकवि गेटे के शब्दों में विचारों का कार्यरूप में परिणत करना ससार

१ आनन्दो ब्रह्मेति न्यजानात्... आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते...
आनन्देन जातानि जीवन्ति... आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति।

2. Knowledge is virtue.

3. Knowledge is power.

में सबसे कठिन कार्य है।¹ अतएव बुद्धि का काम किसी ज्ञान को प्राप्त करना ही नहीं, बल्कि उसका उपयोग करना है; और उपयोग भी इस तरह करना कि उससे मानव-चरित्र को बर्बाद बनी रहे। गांधीजी ने लिखा है कि चरित्र के बिना ज्ञान एक नाशकारी बल है, जैसा कि ससार के बहुसंख्यक सिद्धहस्त चोरो और धूर्त भलेमानसो के उदाहरण से प्रकट होता है। चरित्र के लिए बाहर की अपेक्षा बुद्धि को अपनी आत्मा का आश्रय लेना पड़ता है।

आत्मा

मानम तत्त्वो के इस विवरण को समाप्त करने से पूर्व आत्मा के विषयो मे भी कुछ लिख देना आवश्यक है क्योंकि वही प्राण-प्रदायक तत्त्व है और तत्त्वज्ञो के मत से, उसी से उसके स्वभाव का 'महत्' (बुद्धि) उत्पन्न होता है, जिससे मनुष्यता का विकास होता है। बहुत-से लोग आत्मा के अस्तित्व मे विश्वास नहीं करते और जीवन के भौतिक पक्ष को ही सर्वस्व समझते है। वे लोग आत्मिक शक्ति को इतना महत्त्व नहीं देते, जितना ऐटम की शक्ति² को। यद्यपि इसी युग मे गांधीजी सिद्ध कर चुके है कि आत्मिक शक्ति ही ससार में प्रधान शक्ति है। जो लोग आत्मा के अस्तित्व में विश्वास नहीं करते, वे अपनी चेतना की अपेक्षा अपनी जडता में अधिक विश्वास करते हैं।

आत्मा के होने मे इमसे बढ़कर कोई क्या प्रमाण होगा कि वही एक तत्त्व है जिसके सयोग से पार्थिव शरीर मे चेतनता आ जाती है और उसी के वियोग से मिट्टी का शरीर फिर मिट्टी मे मिल जाता है। मरने पर भी शरीर ज्यो का त्यो बना रहता है, पर उसमे कोई एक अज्ञात वस्तु नहीं रही, जिसके कारण वह निर्जीव हो जाता है। हमारा प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह सकटग्रस्त, महारोगी या अबोध बालक

1. To put one's thought into action is the most difficult thing in the world

2. Atomic energy.

ही क्यों न हो, मृत्यु से डरता है, अपने को बचाने की चेष्टा करता है। जीवन के अन्तिम क्षण तक जर्जरकाय वृद्ध भी मृत्यु-यंत्रणा से बचना चाहते हैं, यद्यपि सभी मानते हैं कि मृत्यु से शारीरिक व्यथा का अन्त हो जाता है। इस स्वाभाविक भय का कारण यह है कि यद्यपि कोई मनुष्य मृत्युकालीन वेदना का अनुभवी नहीं होता, परन्तु कोई ऐसी वस्तु शरीर में रहती है, जो उस घोर वेदना से परिचित रहती है और पुनः उसको भोगने से घबराती है। वह वस्तु या तत्त्व आत्मा ही है। वह वस्तु बुद्धि नहीं हो सकती क्योंकि जीवात्मा से बुद्धि की भिन्नता अनुभूति ही नहीं, प्रत्यक्ष प्रमाणित भी होती है। पागलपन में पूर्णतया बुद्धि नष्ट हो जाती है, फिर भी शरीर जीवित रहता है। योग की मनोलया अवस्था में अथवा भ्रूँच्छतावस्था में सम्पूर्ण मानसिक क्रियाएँ स्थगित हो जाती हैं, परन्तु प्राणी जीवित रहता है। इससे उस अतिरिक्त शक्ति का आभास मिलता है।

कभी-कभी कोई अनैतिक आचरण करने पर मनुष्य को आत्म-ग्लानि होती है और कभी-कभी अकेले में भी कोई अपकर्म करते समय उसको अपने से ही भय लगता है। ये बातें आत्मा के अस्तित्व को प्रमाणित करती हैं। ये बौद्धिक क्रियाएँ नहीं हो सकती क्योंकि बुद्धि के सहयोग से ही कर्म होता है और अपराधी स्वयं न्यायाधीश नहीं बन सकता। कोई और है जिससे मन, बुद्धि दोनों डरते हैं। और मन जब उच्छ्वंखल होने लगता है, तो सावधान बुद्धि उसको सचेत कर देती है कि भीतर कोई बाहरी देखनेवाला भाक रहा है। मनुष्य को अनुभूति होती है कि भीतर एक द्रष्टा है, साक्षी है। सबके साथ ईश्वर का एक गुप्तचर लगा है। बड़े से बड़ा आततायी भी निरपराध व्यक्ति को सताते समय भीतर से निर्बल हो जाता है, क्योंकि ईश्वर का वह राजदूत अनैतिक कार्यों में सहयोग नहीं देता। नैतिक कार्यों में आत्मशक्ति स्वभावतः बढ़ जाती है क्योंकि समस्त शरीर को जीवन-पर्यन्त सतेज रखनेवाली महाशक्ति का तेज स्फुटित होता है। यह वही प्रकाश है

जिसको नोआखाली में महात्मा गांधी अपने भीतर ढूँढते थे। स्वानुभूति से उस तेजोमय तत्त्व का आभास मिलता है। बीज के बिना वृक्ष की तरह, आत्महीन जीवन की कल्पना नहीं हो सकती।

आत्मा का स्वरूप

जीवात्मा के अस्तित्व को मान लेने पर भी उसके स्वरूप का ठीक-ठीक निर्णय करना कठिन है। उसका स्वरूप जैसा भी हो, इतना निश्चित है कि वह परम चैतन्य, आनन्दमय, तेजस्वी, ज्ञानमय, निर्विकार और अक्षय है। आत्मशक्ति की दृढ़ता से उसकी इन विषमताओं की अनुभूति होती है। मानव-जीवन के आदर्श और ध्येय इन्हीं गुणों के आधार पर बने हुए प्रतीत होते हैं। यदि आत्मतत्त्व में ये बातें न होती, तो स्वभाव और विचारों में ये बातें कैसे आती ! प्रकृति में ईश्वरीय कार्यों को देखकर मनुष्य ईश्वर में भी इन्हीं गुणों की कल्पना करता है। आत्मसंयम से वह स्वयं अपने भीतर विशेष चेतनता, आनन्द, स्फूर्ति, ज्ञान-प्रकाश, शुद्धता और अमरता का अनुभव करता है। निश्चय ही आत्मा का वही स्वरूप है जो सर्वभूतान्तरात्मा ब्रह्म का है। तभी तो शास्त्रकारों ने निर्णय किया कि आत्मा ही ब्रह्म है या आत्मा परमात्मा का अंश है, अथवा महाकवि तुलसीदास के शब्दों में : 'ईश्वर अश जीव अविनाशी' वही कर्ता है, जो चरित्र, स्वभाव कर्तव्य और जिज्ञासा की उत्पत्ति करता है। वह क्षेत्रज्ञ है, जो भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के क्षेत्र में भावों का आरोपण करता है।

आत्मा ब्रह्ममयी, है इसको दो-एक अन्य प्रमाणों से भी समझना चाहिए। वेद में लिखा है कि आदि में केवल ब्रह्म था, उसने सकल्प किया कि मैं एक से अनेक हो जाऊँ। सकल्प के बाद उसने सृष्टि-रचना आरम्भ की और स्वयं उसी में समा गया। ईश्वर ने सचमुच ऐसा संकल्प किया या नहीं, इसपर तर्क करने की अपेक्षा इसके सत्य को इस रूप में देखना चाहिए कि एक ही प्राण सर्वभूतों में समाया है, तभी सब शक्तियाँ एक धुन में काम कर रही हैं। बिना संकल्प या योजना के ईश्वर यों ही गिर-

कर चकनाचूर हो गया होगा। 'एकोऽहं बहु स्याम्' की भावना को दृढ़ करके उसने आत्मविकास किया होगा। ध्यान से देखने पर एक से अनेक होने की यह भावना मानव-स्वभाव में भी दिखलाई पड़ती है। कर्म से, सहानुभूति से, प्रतिष्ठा-प्राप्ति से मनुष्य अपने को व्यापक बना देना चाहता है और हम प्रत्यक्ष देखते हैं कि जो व्यक्ति अपने को जितना व्यापक बना लेता है, वह उतना ही ऐश्वर्यवान् बन जाता है। विश्व-कवि रवीन्द्र ने सत्य लिखा है कि 'देश और काल में' जो मनुष्य जितने अधिक मनुष्यों के अन्दर अपने को मिलाकर देख सका है और प्रकाशित कर सका है, वह उतना ही महान् पुरुष है।' आत्मविकास की ईश्वरीय भावना प्रत्येक मनुष्य के हृदय में रहती है।

दूसरी बात यह है कि साधारण से साधारण प्राणी स्वभाव से महत्त्वाकांक्षी होता है। वह प्रभु होना चाहता है, अधिकारी एवं ऐश्वर्यवान् होना चाहता है। धनोपाजन तथा यशोपाजन से मनुष्य दूसरो पर ईश्वरता प्राप्त करना चाहता है; जो बाहर सफल नहीं होता, वह घर में स्त्री-बच्चों का ही प्रभु बनकर रहना चाहता है। जो किसी पर अधिकार प्राप्त नहीं कर पाता, वह घर के पशुओं पर ही अपना प्रभुत्व दिखाकर आत्मसतोष करता है। प्रभु होने की यह सार्वजनिक आकांक्षा मनुष्य के हृदय में किसी प्रभु के अश से ही आती है। इसी के साथ यह भी समझ लेना चाहिए कि सभी स्वभावतः स्वाधिकार-प्रेमी हैं, इसीलिए कोई किसी के अधिकार को छीनकर उसकी सहानुभूति नहीं प्राप्त कर सकता। ईश्वर का एक और विचित्र गुण मानव-मनोवृत्ति में समाया हुआ है। वह यह कि शक्ति-या धन को बटोरने से नहीं बल्कि उनका वितरण करने से ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। ईश्वर ने प्रकृति में अपनी विभूतियों को फैला दिया है, इसी से उसकी ईश्वरता का मान होता है। मानव-समाज में भी देखिए तो यही बात मिलेगी, जो दूसरो को दे सकता है—चाहे अधिकार या धन या पद—और जो दूसरो के लिए त्याग कर सकता है, उसी को लोग स्वभाववश (बुद्धिवश नहीं) सामर्थ्य-

वान् या महान् मानते है। सेवा, त्याग और परोपकार से ही ऐश्वर्य या अधिकार की प्राप्ति होती देखी जाती है। इसको देखते हुए स्कन्दपुराण की ईश्वर द्वारा कथित यह उक्ति ठीक समझ में आ सकती है : 'ददामि च भद्रैश्वर्यमीश्वरस्तेन कीर्तितः'। अर्थात् मैं सदैव ऐश्वर्य प्रदान करता हूँ, इसलिए ईश्वर माना जाता हूँ। कुवेर घनाधीश कहे जाते हैं, परन्तु लोको में उनको कोई नहीं पूजता। लक्ष्मी की पूजा सर्वत्र होती है; उनकी पूजा के लिए त्यौहार हैं, उनकी मूर्तियाँ हैं और उपासको में उनके प्रति श्रद्धा मिलती है। कारण यह है कि लक्ष्मी दूसरों को समृद्ध बनाने में प्रसिद्ध हैं, कुवेर की तरह बटोरती नहीं। इस प्रवृत्ति को धारण करने वाली शक्ति आत्मा ही है, जो ब्रह्मस्वरूपिणी है। जो ऐश्वर्य नहीं प्रदान करता, उसके प्रति मानव-आत्मा विद्रोह करती है। जनता की इसी प्रवृत्ति ने उन देशों नरेशों को नीचे गिरा दिया जो दूसरों को ऐश्वर्य न देकर, उनका ऐश्वर्य छीनकर स्वयं ऐश्वर्यशाली बने रहना चाहते थे। उनकी ईशता कृत्रिम थी, अतएव असह्य थी। उन्होंने ईश्वर की पदवी तो ले ली थी, पर कभी यह चेष्टा नहीं की कि वे एक से अनेक हो जाए अर्थात् प्रजातन्त्र स्थापित करके अपने को प्रजा में व्यापक बना दें।

ब्रह्म और आत्मा समानधर्मो हैं। इसका एक प्रबल प्रमाण और भी है। लौकिक दृष्टि से मनुष्य अपने से अधिक अन्य किसी को नहीं चाहता; वह स्वार्थी होता है और उसके अधिकांश काम स्वार्थ की प्रेरणा से होते हैं परन्तु स्वार्थ पर ही उसका सारा सत्कार नहीं बनता। मनुष्य के भीतर एक और प्रबल भावना रहती है, जो स्वार्थ को दबा लेती है। यह भावना प्रबल होती है तो मनुष्य उस जीवन तक सहर्ष बलिदान कर देता है जिसके लिए वह स्वार्थ-मर्चय करता है और जिसकी रक्षा के लिए वह अपना सर्वस्व लुटाने को तैयार रहता है; वह नैतिक भावना है। मनुष्य अपने आदर्शों की रक्षा के लिए जीवन का मोह नहीं करता। देश-प्रेम, जाति-प्रेम, धर्म-प्रेम, के लिए वह सहर्ष आत्म-त्याग करता देखा जाता है और उसकी आत्मा तभी उद्दीप्त होती है जब

नैतिक जीवन की रक्षा मानवता की मान-रक्षा का प्रश्न उपस्थित होता है। उस दशा में लोक-सेवा के लिए वह अपने को भूल जाता है। तभी प्रकट होता है कि मनुष्य अपने लिए ही नहीं, दूसरों के लिए भी जीता है। वह समाज में अपना नाम, अपनी कीर्ति छोड़ जाना चाहता है—शरीर चाहे रहे या न रहे, आदर्शों के पालन की यह भावना और अमरता की आकांक्षा ही प्रकट करती है कि आत्मा में ईश्वररूपी अग्नि की चिनगारी है। और यह बात सत्य मालूम होती है कि मनुष्य को ईश्वर ने अपने जैसा ही बनाया है, उसको अपनी जैसी रचनात्मक एवं महत्वाकांक्षी बुद्धि दी है। आत्मा द्वारा ही ये ईश्वरीय तत्त्व शरीर में आते हैं।

आत्मा की कुछ विशेषताएं

आत्मा के रूप में मनुष्य को दैवी तत्त्व सुलभ होता है इसमें सन्देह नहीं। भौतिक शरीर में ज्ञान, चेतना और समस्त मूल वृत्तियों का बीजारोपण वही करती है, इसमें भी सशय नहीं हो सकता। वह शक्ति-शालिनी है, इसको कौन न मानेगा ! जिसमें जीवन देने की और जीवन लेने की क्षमता है, उसकी शक्ति-सत्ता को न मानना मूर्खता है। उसका स्वरूप जैसा भी हो, इतना निश्चित है कि वह ब्रह्ममयी है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए हमें आत्मा-सम्बन्धी कुछ अन्य बातों को भी समझ लेना चाहिए।

पुनर्जन्म

पुनर्जन्म भारतीय तत्त्व-ज्ञान का मौलिक सिद्धान्त है। इससे आत्मा का अस्तित्व ही नहीं सिद्ध होता, बल्कि जीवन की बहुत-सी पहलियां भी सुलभ जाती हैं। जीवन की बहुत-सी विचित्रताओं को आजकल के बड़े-बड़े पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक नहीं समझ पाते; जहां बुद्धि से कार्य-कारण समझ में नहीं आता, वहां वे प्रकृति या स्वभाव का आश्रय लेकर छुट्टी पा जाते हैं। पुनर्जन्म के सिद्धान्त से सब प्रश्नों का उत्तर मिल जाता है।

सक्षेप में पुनर्जन्म की व्याख्या यह है। शरीर के विनाश के साथ उसमें धारित आत्मा का विनाश नहीं होता। एक शरीर से निकलकर वह दूसरे शरीर में धारित होती है। एक शरीर में रहते हुए वह निर्लिप्त रहती है। शरीर-नाश के बाद वह उस जीवन के अर्जित कर्मों को लेकर दूसरे शरीर में प्रवेश करती है। उन कर्मों को ही सस्कार कहते हैं। यह क्रिया वैसी ही है, जैसे वायु का एक कुज की गन्ध लेकर दूसरे कुज या स्थान में जाना।

इस रहस्य को समझने के लिए मनुष्य के जन्म-मरण पर ध्यान दीजिए। पुरुष के मस्तिष्क-संस्थान^१ की उत्तेजना से कामोत्तेजना होती है, कामाग्नि प्रदीप्त होती है। कामाग्नि से प्रेरित प्राण-वायु के वेग से शरीर का तेज शुक्राणु रूप में उग्र एवं गतिमान् होकर स्त्री-रज से सयुक्त होता है। उस प्राण-वायु में, जिसकी प्रेरणा से शरीर का तेज गमन करता है, बाहर से जीवात्मा धारित होकर शुक्र के साथ जाती है। वह उसी प्रकार धारित होती है, जैसे वायु में गन्ध। इस प्रकार रज-वीर्य के साथ आत्मा के सयोग से नये शरीर की नींव पड़ती है।

शिशु की आत्मा उसके पिता की आत्मा नहीं होती, इसके प्रमाण हैं। यदि एक ही आत्मा होती, तो दोनों के आचार-विचार, रूप-रंग में भी समानता होती। पर ऐसा नहीं होता। एक ही माता-पिता के दो पुत्र भिन्न-भिन्न स्वभाव के होते हैं—कोई बुद्धिमान् एवं आनन्दप्रिय स्वभाव का होता है, कोई घोघावसन्त या मूर्खराज। बहुतों में ऐसी रुचियाँ दिखाई पड़ती हैं, जिनका लेश-मात्र भी उनके पूर्वजों में नहीं होता। कोई जन्म से ही साहित्य की रुचि लेकर आता है और कोई प्रपञ्च-रचना की। इन सबसे पिता की आत्मा से सन्तान की आत्मा की भिन्नता प्रकट होती है और यह भी पता चलता है कि प्रत्येक आत्मा अपने साथ भिन्न-भिन्न जन्मगत सस्कार लेकर आती है। तभी तो लोगों में रुचि-विभिन्नता और बुद्धि-विभिन्नता होती है। इसके अनेक उदाहरण

1. Nervous system.

है कि बहुत-सी सन्तानें कुछ वयस्क होने पर अपने पूर्वजन्म के वृत्तान्त-बता देती हैं और खोज से उनकी बताई बातें सत्य निकलती हैं। अतः यही मानना पडता है कि पुत्र की आत्मा एक सर्वथा स्वतन्त्र आत्मा होती है, उधार ली हुई नहीं।

हा, इतना अवश्य मानना पडेगा कि आत्मा अपने पूर्व-जीवन के सस्कार ही नहीं, बल्कि माता-पिता के सस्कार भी लेकर नवजीवन में पदार्पण करती है। पिता के प्राण-मार्ग से जाने के कारण वह उसके वातावरण से अवश्य ही प्रभावित होती होगी। इसके अतिरिक्त शुक्राणु भी कुलज प्रवृत्ति-वाहक होते हैं, जिनका प्रभाव आत्मा पर पडता है। माता के गर्भ में शरीर के नौ महीने निवास के कारण आत्मा मुख्यतः माता के सस्कारो-विचारो से प्रभावित होती है। उन सस्कारो का प्रभाव इतना रहता है कि पुत्र के कण्ठ से माता-पिता को स्वाभाविक कण्ठ होता है। वह कण्ठ शरीर द्वारा नहीं, आत्मा द्वारा अनुभूत होता है। एक के शारीरिक कण्ठ से दूसरे को शारीरिक कण्ठ नहीं होता। इस आत्मीयता को देखकर ही 'आत्मा वै जायते पुत्रः' कहा जाता है। यह आत्मीयता सस्कारो के कारण या आत्मा के समान-धर्मी होने के कारण ही नहीं उत्पन्न होती। आत्मा जिस शरीर में जाती है, उसकी प्रकृति के अनुसार आचरण करने को बाध्य होती है। शरीर की प्रकृति माता-पिता द्वारा प्राप्त होती है। शरीर की बनावट पर उनके अगों का प्रभाव पडता है। सुश्रुत के मत से शरीर के स्थिर तत्त्व अर्थात् केश, श्मश्रु, रोम, अस्थि, नख, दांत, सिर, घमनी, स्नायु तथा रेत पितृज होते हैं और मृदु तत्त्व अर्थात् मांस, रक्त, मेद-मज्जा, हृदय, नाभि, यकृत, प्लीहा तथा आन्त्र मातृज होते हैं। (पुष्टि, बल, वर्ण, स्वास्थ्य, अस्वास्थ्य को उन्होंने रज जन्य और इन्द्रिय, ज्ञान, विज्ञान, आयुर्मान, सुख-दुःख को आत्मज माना है।) इस बनावट का प्रभाव आत्मा पर पडता है और मुख्यतः रक्त का प्रबल आकर्षण होता है। रज-वीर्य के रक्तसार से ही शरीर बनता है; अतएव समान गुणधारी रक्त में स्वाभाविक एकता होती है। अनेक परम्परागत

वीमारियां रक्त-सम्बन्ध की सत्यता को प्रमाणित करती है। आत्मा पर रक्त-सम्बन्ध की दृढता का प्रभाव प्रायः अन्य जन्मों में भी दिखलाई पड़ता है। यही कारण है कि कुछ लोग किसी के प्रति स्वाभाविक प्रीति रखते हैं : 'प्रीति पुरातन लखै न कोई' (तुलसी)।

आत्मा पर जीवनगत सस्कारों का प्रभाव कैसे पड़ता है ? इसका उत्तर यह है—किसी विचार या कर्म का लक्षण हमारे अगो पर तत्काल प्रकट होता है। दैनिक चरित्र का वैसा ही प्रभाव आत्मा पर पड़ता है। सदगुणों-दुर्गुणों का प्रभाव जैसे शरीर पर पड़ता है वैसे ही आत्मा पर भी। जिस प्रकार आज के कर्मों का परिणाम कल या दस साल बाद मिलता है, अथवा युवावस्था की भूलों का फल वृद्धावस्था में भोगना पड़ता है, उसी प्रकार आत्मा के साथ लगे हुए गुणों या कर्मों का परिणाम एक जीवन में या उसके बाद भोगना पड़ता है। यह गुण-परम्परा शरीर-नाश के बाद भी चलती रहती है। पूर्व-जन्म या इसी जन्म का सुकृतफल हमें जब आगे प्राप्त होता है, तो हम उसी को पुण्य या भाग्य का उदय कहते हैं। बुद्धिमान् व्यक्ति उन गुणों का आभास पाकर उनको और विकसित करता है। पूर्ववत् या इसी जीवन के विकार आत्मा की आग को घूमाच्छादित रखते हैं। तब आत्मा का प्रकाश नहीं फैलता और वे विकार समय पाकर फोड़े की तरह फूट निकलते हैं। उसी अवस्था को हम पाप या दुर्भाग्य कहते हैं। सूखे व्यक्ति उसी धुएँ में साँस लेता रहता है। चतुर व्यक्ति उन कुसस्कारों को पहचानकर उनसे आत्मा को मुक्त करता है और तप-सयम से शुद्धात्मा बन जाता है। आकस्मिक घटनाओं और पाप-पुण्य का बहुत कुछ भेद आत्मा के पुनर्जन्म के सिद्धान्तों से खुल जाता है। और यह भी पता चल जाता है कि बहुत-से लोग स्वभाव से ही क्यो प्रतिभाशाली, विलक्षण, भाग्यवान् या सरल लगते हैं और दूसरे लोग क्यो मन्द, चिड़चिड़े या चोर होते हैं। यह सस्कारों का प्रभाव है। जिस प्रकार कूज की वायु पुष्पो का सौरभ लुटाती हुई आती है और रमशान की वायु शव-गन्ध, वैसे ही आत्मा पूर्व-जीवन के गुणों का विस्तार

करती आती है। सस्कारो का प्रभाव न होता तो सब बालक एक-से बुद्धिमान् होते। एक ही गुरु पचास शिष्यों को पढाता है, परन्तु सबका विकास एक-सा नहीं होता, क्योंकि सस्कारो का प्रभाव अलग-अलग होता है।

सस्कारो का यह परिचय हमने इस प्रयोजन से दिया है कि पाठक यह जान जाए कि भाग्य-दुर्भाग्य कोई दैवी घटना नहीं है। सस्कार आत्मा के स्थायी गुण नहीं हैं, वे बदले जा सकते हैं, या प्रबल न हो तो और प्रबल बनाए जा सकते हैं। आत्मा को आप पारे की तरह एक वस्तु मान लीजिए। पारा भी निर्लिप्त रहता है, परन्तु उसके साथ अनेक दोष लगे रहते हैं। योग्य वैद्य उस पारद को सस्कारित, सशोधित करके शुद्ध एव कल्याणकारी बना लेता है। योग्य व्यक्ति भी ठीक उसी तरह आत्मा को शुद्ध करके उसको उपयोगी बना सकता है और इच्छानुसार उससे लाभ ले सकता है।

आत्मा का धर्म

आत्मा शरीर में रहकर स्वयं इन्द्रिय-संचालन नहीं करती। उसकी बहुसंख्यक वृत्तियां मूर्च्छितावस्था में रहती हैं। बुद्धि द्वारा वे जगती हैं। जब बुद्धि आत्मा से सयुक्त होती है, तभी उसको आत्मा की स्फूर्ति या प्रेरणा मिलती है। घोर विपत्ति में या साधना से जब आत्मा उद्दीप्त होती है, तो वह अपने महातत्त्व से अतिरिक्त शक्ति लेकर अधिक सबल हो जाती है। वह सहानुभूति के लिए अपने सजातीय तत्त्व की ओर सहज रीति से दौडती है। इसका स्पष्ट प्रमाण यह है कि पुत्रोत्पत्ति के समय जब स्त्री को असह्य वेदना होती है और बुद्धि तथा मन व्याकुल हो जाते हैं, तो स्त्री की आत्मा मा-बाप या राम को पुकारती है। वह प्राणपति या प्राणाचार्य (वैद्य) को सकट-निवारण के लिए नहीं भजती। पाप और कष्ट में इसीलिए शुद्ध आत्मा की पुकार सुनाई पड़ती है।

आत्मा का दूसरा मुख्य धर्म यह है कि वह प्राणि-वर्ग में बहुत्व-भावना, सत्य-अहिंसा की भावना जगाती है। वही प्रेरित करती है कि सब एक

ही वृक्ष के फल है। एकात्मता वही जगाती है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' तथा 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की भावना वही पैदा करती है। इस मर्म को समझकर लोग पराये को भी अपना बना लेते हैं, हिंसक पशुओं तक को वश में कर लेते हैं। जो इस मर्म को नहीं पहचानते, वे मिथ्या व्यवहार और क्रूरता से कुटुम्बियों तक को पराया बना लेते हैं।

आचरण-शुद्धता से आत्मा पुष्ट होती है

आत्मा की तीसरी विशेषता यह है कि वह ब्रह्मचर्य, शारीरिक शुद्धता, मद्भिचार से निश्चय ही अधिक कान्तिमयी होती है। बच्चों में जो स्वाभाविक सरलता, शुद्धता, निष्कपटता मिलती है, उसका रहस्य यह है कि उस अवस्था तक उनका आचरण शुद्ध रहता है, आत्मा जग-मगाती है और मन-बुद्धि इतने बलवान् नहीं रहते कि वे उसकी स्वाभाविक आभा को रोककर खड़े हो सकें। बालकों के भोलेपन में उनकी शुद्ध आत्मा प्रतिबिम्बित होती है।

आत्मा के सम्बन्ध में यही कुछ मुख्य बातें हैं। उसमें महाशक्ति है, इसमें सन्देह नहीं परन्तु वह लारी की तरह वरदानों की धूल उडाती हुई नहीं चलती। वह मागने से ही वरदान देती है और मांगनेवाली भी जब उसकी आत्मजा (कन्या) बुद्धि हो। रत्न जिस प्रकार पहाड़ों पर नहीं, बल्कि समुद्र के अन्तराल में मिलता है, उसी प्रकार जीवन का रत्न अन्त-स्तल में मिलता है।

सारांश

१. मनुष्य भ्रमवश अपने को जितना साधारण समझता है, वह उतना साधारण नहीं होता। असंख्य अलौकिक शक्तियाँ उसको प्रत्येक क्षण घेर रही हैं। उन शक्तियों को संयोजित करके मनुष्य महाशक्तिशाली बन सकता है, यह अनेक महापुरुषों के अलौकिक चरित्रों से प्रमाणित होता है। अंग्रेजी में एक बहुप्रसिद्ध लोकोक्ति है, जिसका अर्थ यह है कि

मनुष्य अपने अनुमान से अधिक शक्तिसम्पन्न होता है ।^१ मानस-बल की असीमता इसकी सत्यता को सार्थक करती है ।

२ जहा इतनी शक्तियों का मेला लगा होता है, वहा यदि ठीक शासन-व्यवस्था न हो, एकता और क्रमबद्धता न हो तो 'हिन्दू-मुसलमान दगा' हो ही सकता है । उसी के लिए आत्म-सयम की आवश्यकता होती है । यह तभी सभव है जब बुद्धि आत्मा के प्रकाश में विवेक करे, उपाय या चतुराई से कार्य-संचालन करे । आत्मायुक्त बुद्धि-बल को देव-बल कहते हैं और सफलता तभी मिल सकती है जब कि देव-बल और पुरुष-कार (पुरुषार्थ) साथ-साथ रहते हैं । पुरुषार्थ के न होने से देव-बल व्यर्थ जाता है और बेकारी से मन भयाक्रान्त हो जाता है । उसी तरह देव-बल के बिना पुरुषार्थ निष्फल होता है ।

३ बुद्धि-प्रधान प्राणी होने के कारण मस्तिष्क का विकास करना मनुष्य का पहला कर्तव्य है । वह विकास ज्ञानोपार्जन से होता है । यह स्मरण रखना चाहिए कि ज्ञान की कोई सीमा और आयु नहीं होती । किसी की आयु से उसकी मानसिक वृद्धता की नाप नहीं होती । कभी-कभी शरीर से मनुष्य तीस-चालीस वर्ष का हो जाता है, किन्तु उसका मस्तिष्क उसी अवस्था में रहता है, जैसा वह दस-बारह वर्ष की आयु में रहा होगा । उसको अपरिपक्व मस्तिष्क^२ कहते हैं । प्रायः थोड़ी आयु में ही कुछ लोगो का मस्तिष्क शरीर की आयु के अनुपात से अधिक बढ़ जाता है । मस्तिष्क के घटने-बढ़ने से लोग वैसा ही आचरण करते हैं । खैर, ये तो प्राकृतिक विषमताएँ हैं । यहा हमारा कहने का अभिप्राय यह है कि अल्पायु में भी मनुष्य ज्ञानी हो सकता है जैसा कि राम के अनुसार भरत थे : 'ज्ञानवृद्धवयो बालः ।' कालीदासने भी लिखा है कि तेजस्वियों की आयु नहीं देखी जाती . 'तेजसा हि न वयः समीक्ष्यते' (रघुवश)

बौद्ध ग्रन्थों में इस सम्बन्ध में एक छोटी-सी कथा है : जीवक नाम

1. Man is stronger than he knows.

2. Undeveloped mind.

का एक दरिद्र बालक था, जिसको घनाभाव के कारण बचपन में बड़े कष्ट भोगने पड़े थे। एक बार बीमार पड़ने पर वह पैसे की कमी से अपनी चिकित्सा भी न करा सका। उसने सोचा, ऐसे ही निर्धन कष्टभोगी लाखों होंगे। अतएव लोगों को मुक्त करने का संकल्प करके उसने तक्ष-शिला में जाकर चार वर्ष तक चिकित्साशास्त्र का अध्ययन किया और वहाँ से उत्तीर्ण होकर वह लोक-यात्रा को चला। अयोध्या में उसको एक विधवा मिली, जिसको वर्षों से भयकर शिरोरोग था। जीवक जब उसकी चिकित्सा करने चला, तो बुढ़िया ने कहा कि तुम अभी बालक हो, क्या करोगे, बड़े-बड़े वृद्ध और अनुभवी वैद्य भी मेरे रोग का इलाज नहीं कर सकते हैं। इसपर युवक ने उत्तर दिया कि 'विज्ञान बालक भी नहीं और न वृद्ध ही है।' उसने उसके रोग पर विजय प्राप्त की। एक बार जब वृद्ध बीमार पड़े और अन्य चिकित्सक कोई उपचार न कर सके, तो उनके सर्वप्रिय शिष्य आनन्द ने इस नवयुवक की प्रसिद्धि सुनकर इसको बुलाया। निर्धनपुत्र जीवक ने भव-व्याधिहर्ता के व्याधि-हर्ता होने का गौरव प्राप्त किया। इस कथा से और अपने ही समय के सैकड़ों उदाहरणों से जाना जा सकता है कि ज्ञान की कोई आयु नहीं है। संकल्प के साथ अभ्यास करने से थोड़े समय में भी मस्तिष्क को प्रखर एवं ज्ञान-वृद्ध बनाया जा सकता है।

करत-करत अभ्यास के जड़मत होत सुजान

सबका सार यह है—गागर में सागर की तरह मस्तिष्क एक छोटी-सी खोपड़ी में भरा हुआ ब्रह्माण्ड है। एक प्रकार से हमारे शरीर-शैल पर महावरदानी शिव का मन्दिर जन्म से ही बना रहता है। वरदान के लिए केवल साधन की आवश्यकता होती है।

३. स्वास्थ्य, व्यायाम, विश्राम

स्वास्थ्य

अन्न ही प्रजापति है

शास्त्रो ने अन्न अर्थात् आहार को ही विधाता कहा है। 'अन्न वै प्रजापति.' (प्रश्नोपनिषद्)। अन्न से ही रस बनता है, रस से रक्त, रक्त से वीर्य और वीर्य से जीवन। इस प्रकार आहार से ही शरीर का धारण, पोषण और नवनिर्माण होता है। चरक ने भी लिखा है कि देह अन्न से ही बनती है : 'देहो ह्याहारसंभवः।' यह तो एक साधारण समझ की बात है कि शरीर की उत्पत्ति, स्थिति और वृद्धि मनुष्य के भोजन पर अवलम्बित रहती है। शरीर के जीवन और स्वास्थ्य का सर्वप्रमुख साधन आहार ही होता है। स्थूल शरीर को दार्शनिक भाषा में अन्नमय कोष कहते ही हैं। कोई इस तथ्य को अस्वीकार नहीं करेगा कि शरीर में जो बल, तेज और वर्ण का विकास होता है, उसका उत्पादक आहार ही होता है। आहार ही आरोग्य और आयुर्वल देता है, जिसको स्वास्थ्य कहते हैं। वैद्यक के मत से अन्न तत्काल चैतन्य देनेवाला, इन्द्रियो का पोषक, बुद्धि, स्मृति एवं ओज-तेजवर्द्धक होता है।

आहार के महत्त्व को मानकर हमें सक्षेप में इस बात पर विचार करना चाहिए कि किस प्रकार के आहार से शारीरिक स्वास्थ्य का विकास होता है। यह सर्वज्ञात है कि भोजन का उद्देश्य पेट भरना ही नहीं, मुख्यतः शरीर का पोषण करना है। पेट भरने से ही आहार का प्रयोजन सफल नहीं होता है। वही भोजन स्वास्थ्यवर्द्धक होता है, जो शरीर के अनुकूल होता है। प्रतिकूल होने पर वह प्रजापति नहीं बल्कि शरीर के

लिए प्राणपति (यमराज) अर्थात् भारस्वरूप एवं नाशक होता है। कौन-सा आहार शरीर के अनुकूल पड़ता है, इसको समझने के लिए हमें सर्वप्रथम शरीर की रचना-सम्बन्धी निम्नलिखित बातों को ध्यानपूर्वक समझ लेना चाहिए :

१. एक-एक ईंट से बने हुए मकान की तरह शरीर असंख्य सूक्ष्म परमाणुओं^१ से निर्मित होता है। ये भिन्न-भिन्न आकार-प्रकार के होते हैं और भिन्न-भिन्न समूहों में संगठित होकर धातु^२ के नाम से पुकारे जाते हैं। भिन्न-भिन्न जाति की इन्हीं धातुओं से मास, रक्त, अस्थि और नाडियों आदि का निर्माण और संचालन होता है।

२. धातुओं-सहित सम्पूर्ण शरीर का संगठन पाच मूल तत्त्वों से होता है अर्थात् पाच मुख्य तत्त्व हैं, जिनके आधार पर शरीर की रचना होती है। वही परमाणुओं या धातुओं अथवा उनके द्वारा सयोजित शरीर के मूलाधार माने जाते हैं। आयुर्वेद के मत से ये पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु हैं। आधुनिक रसायनशास्त्रियों की वैज्ञानिक भाषा में वे पाच मूल पदार्थ ये हैं : (क) प्रोटीन अर्थात् मास जातीय (पौष्टिक) पदार्थ, (ख) चरबी, (ग) खनिज या पार्थिव पदार्थ, (घ) कार्बोहाइड्रेट अर्थात् शर्कराजातीय पदार्थ, (ङ) जल। इन्हीं के अन्तर्गत सम्पूर्ण शरीर में कुल तेईस तत्त्व मिलते हैं, जिनमें से ऑक्सीजन, हाइड्रोजन, नाइट्रोजन, कार्बन, फासफोरस, धूना, गंधक, क्लोरीन, सोडियम, लोहा और पोटेशियम मुख्य हैं। ऑक्सीजन के अतिरिक्त अन्य सभी यौगिक^३ रूप में मिलते हैं और सबको उक्त पांच श्रेणियों में विभाजित किया जाता है। वैज्ञानिक परीक्षा से ज्ञात होता है कि शरीर में जल का अंश सत्तावन प्रतिशत, खनिज पदार्थों का अंश बीस प्रतिशत, चरबी, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का अंश तेईस प्रतिशत होता है। इसका अर्थ यह है, जब ये

1. Cells

2 Tissues

3. Compounds.

मूल तत्त्व इन्ही परिमाणो मे शरीर मे रहते है तभी घातुएं सक्रिय होती हैं और शरीर अपनी प्राकृतिक अवस्था मे अर्थात् स्वस्थ रहता है। आयुर्वेदोक्त पंच महातत्त्वो का सम्मिश्रण भी जब उनकी उचित मात्रा में रहता है, तभी शारीरिक क्रियाए ठीक चलती है। दोनो मे से जिस मत को भी मानिए, इतना निश्चित है कि शरीर पंचतत्त्वात्मक है। इस विषय को सामयिक दृष्टि से समझाने के लिए हम इस स्थान पर आधुनिक मत के अनुसार विचार करेंगे।

३ ये रासायनिक द्रव्य सदैव उपर्युक्त परिणामो में नही रहते क्योंकि शारीरिक क्रियाओ से प्रत्येक क्षण लाखो परमाणु नष्ट होते रहते है। रक्त ही के स्वास्थ्यधारक लाल परमाणु प्रतिदिन १०,००,००,००,००,००० की संख्या मे नष्ट होते है। शरीर स्वतः इस क्षति की पूर्ति नही कर सकता, और जब नही कर सकता तो घातुओ का स्वय परिमाण मे रहना सभव नही है। इसके लिए यह आवश्यक है कि वाहर से कुछ ऐसे पदार्थ लिए जाए, जो नष्ट हुए परमाणुओ के स्थान मे नये परमाणुओ का उत्पादन कर सकें और इस प्रकार घातुओ को सतुलित रखकर शारीरिक क्रिया को स्थिर एव संचालित रखें। ये पदार्थ आहार के रूप मे ही लिए जा सकते है।

ऊपर के विवरण से एक बात स्पष्ट होती है; वह यह कि आहार का सगठन वैसा ही होना चाहिए जैसा कि स्वय शरीर का सगठन है। दूसरे शब्दो में—भक्ष्य पदार्थो के चुनाव मे इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उनसे शरीर के मूल तत्त्वो के लिए उचित मात्रा में आवश्यक सार-सामग्री मिलती रहे। पंचतत्त्वात्मक शरीर के लिए पंचतत्त्वात्मक आहार ही उपयुक्त हो सकता है। उनकी प्रचुरता अथवा न्यूनता से घातुओ का सगठन नष्ट हो जाता है। शरीर में वे क्या कार्य करते हैं और किन पदार्थो से उपलब्ध होते है, इनपर भी हम संक्षेप में विचार करेंगे।

प्रोटीन

प्रोटीन शरीर के परमाणुओं के जीवन का मुख्य तत्त्व होता है। धातु-वृद्धि और धातु की स्वाभाविक क्षति की पूर्ति इसी से होती है। प्रोटीन के अतिरिक्त अन्य किसी पदार्थ से धातु-तन्तुओं का उत्पादन नहीं हो सकता। यह नाइट्रोजन-प्रधान द्रव्य—मांस, दाल, अंडा और फल तथा वनस्पतियों के यौगिक पदार्थों से पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होता है। यदि ये पदार्थ आवश्यकता से अधिक मात्रा में लिए जाते हैं, तो साररूप में जो अधिक प्रोटीन निकलता है, वह चरबी के रूप में शरीर में संचित हो जाता है।

चरबी

चरबी के रूप में शरीर के लिए स्थायी शक्ति अधिक मात्रा में संचित होती है, उससे उष्णता और शक्ति उत्पन्न होती है। जीवों की चरबी, वनस्पतियों के तेल, मक्खन, घी और पिस्ता, वादाम आदि भेवों की गिरी से यह प्रचुर मात्रा में मिलती है। चरबी की शक्ति कार्बोहाइड्रेट की शक्ति से डेढ़ गुनी अधिक होती है।

खनिज द्रव्य

खनिज द्रव्यों से धातु-निर्माण में सहायता मिलती है। हड्डियाँ इन्हीं से बनती हैं। इनका प्रभाव शारीरिक शक्ति पर कम या बिल्कुल नहीं पड़ता किन्तु शरीर के पोषण, पाचन-क्रिया और धारक धातुओं पर इनका विशेष प्रभाव रहता है। हड्डी में $\frac{1}{2}$ भाग खनिज द्रव्यों का ही रहता है। रक्त के लाल कणों में, दात, केश, पाचन-रस और मस्तिष्क में खनिज द्रव्य प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं और उक्त अंगों का पोषण इनमें विशेष रूप से होता है। दूध, अंडा, हरे साग और अनाज आदि द्वारा ये पर्याप्त मात्रा में मुलभ होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट

शारीरिक शक्ति, स्फूर्ति और उष्णता का उत्पादक और सामर्थ्य-दाता द्रव्य कार्बोहाइड्रेट ही होता है। शारीरिक परिश्रम की क्षमता इसी

से प्राप्त होती है। उचित मात्रा में रहने पर यह शरीर की क्रियात्मक शक्ति को चैतन्य रखता है; आवश्यकता से अधिक होने पर चरबी के रूप में संचित हो जाता है। चावल में कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रा में होता है। फल, शहद, गुड, शक्कर, गेहूँ, आलू आदि का मुख्य पोषक पदार्थ कार्बोहाइड्रेट ही है। यह स्मरण रखना चाहिए कि वनस्पतियों द्वारा ही इस महातत्त्व की प्राप्ति होती है। मांस आहार से प्रोटीन और चरबी के तत्त्व अवश्य अधिक मिलते हैं, परन्तु कार्बोहाइड्रेट अन्नाहार और फलाहार से ही मिलता है।

जल

जल शरीर का एक मुख्य तत्त्व है। सारे तत्त्व उसी की सहायता से शरीर में प्रवाहित होते हैं और उनका साम्यीकरण भी उसीके आधार पर होता है। आहार को शरीर में ग्रहण करने और निस्सार पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में वही सहायक होता है। उससे शरीर में कोई शक्ति नहीं उत्पन्न होती, परन्तु उसके बिना परमाणु न तो जी सकते हैं और न शरीर में फैलकर अपना कार्य ही कर सकते हैं।

भोजन के रूप में जो पदार्थ पेट में जाते हैं, वे पाचन-रस के संयोग से पाक-स्थान में पचते हैं। पाचन-यन्त्र स्वाभाविक रीति से आहार-परिवर्तन करते हैं। वे भक्षित पदार्थों में से उनके प्रोटीन, मेद, खनिज, जल और पिष्टमय (कार्बोहाइड्रेट) अंशों को साररूप में ग्रहण करके रस-रक्तादि घातुओं में परिवर्तित करते हैं। उनके द्वारा नष्ट हुई घातुएँ पुनः शरीर को प्राप्त होती हैं और शरीर की स्थायी शक्ति में क्षति नहीं होने पाती। आहार-परिवर्तन से ही शरीर की स्वाभाविक उष्णता उत्पन्न होती है। भोजन के आवश्यक तत्वों को अर्थात् आहार-सार को ग्रहण करने के अतिरिक्त भीतरी यत्र एक दूसरा कार्य भी करते हैं। वे आहार-मल को अलग करते हैं। शरीर के अनुपयुक्त पदार्थों के जो अनावश्यक अंश होते हैं और जो आहार-परिवर्तन की प्रक्रिया में भीतर ही भीतर उत्पन्न होते हैं, उनको वे मल, मूत्र और प्रश्वास से बाहर

निकालते है। आहार-परिवर्तन के समय आहार के रचनात्मक और विनाशात्मक कार्य साथ ही साथ होते हैं। इसको जान लेना आवश्यक है कि जब शरीर-यन्त्रों को सारयुक्त पदार्थ पर्याप्त मात्र में मिलते हैं तो उनकी शक्ति का अपव्यय नहीं होता। वे अधिक से अधिक आवश्यक तत्त्व उनमें से निकाल लेते हैं। जब निस्सार पदार्थ मिलते हैं तो उनका परिश्रम त्याज्य पदार्थों को अलग करने में ही व्यय होता है।

सामने के पृष्ठ पर एक तालिका दी है, जिससे कुछ आवश्यक साध-पदार्थों के आवश्यक-अनावश्यक अंशों की साधारण जानकारी प्राप्त होगी।

इस प्रसंग में अन्य जाति के पदार्थों का उल्लेख कर देना आवश्यक है। आधुनिक वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध किया है कि यद्यपि ये पाचो तत्त्व शरीर के लिए परमावश्यक हैं, फिर भी इनके द्वारा सम्पूर्ण स्वास्थ्य की रक्षा और वृद्धि नहीं होती। ये पचतत्त्व शरीर को भले ही स्थिर रख ले किन्तु रोग के आक्रमण से उसको नहीं बचा सकते। शारीरिक विकास और स्वास्थ्य-रक्षा के लिए एक अन्य द्रव्य की आवश्यकता भी होती है, जिसको विलायनी वैज्ञानिक भाषा में 'विटैमिन' और अनुवादित भाषा में जीव-द्रव्य कहते हैं।

विटैमिन

जीव-द्रव्य के सम्बन्ध में इतना जान लेना आवश्यक है कि वे भोजन के सजीव अंश होते हैं और पचतत्त्वों को अधिक क्रियात्मक बनाते हैं। वे मुख्यतः वनस्पतियों से उपलब्ध होते हैं। विटैमिनो की पाच मुख्य जातियां अभी तक निर्धारित हो पाई हैं। वे शरीर की जीवनी शक्ति के लिए नितान्त उपयोगी हैं, इसलिए सक्षेप में उनका परिचय दिया जाता है।

विटैमिन ए—शारीरिक वृद्धि और सक्ामक रोगों से बचाव के लिए शरीर में इस जीव-द्रव्य का होना आवश्यक है। इसकी कमी से शरीर रोगाक्रान्त, दुर्बल एवं क्षीण होता है और फेफड़े, पाचन-यन्त्र आदि

पदार्थ	निस्सार अंश %	जल अंश %	प्रोटीन %	चर्बी %	शर्करा अंश %	खनिज अंश %
अण्डा	११२	६५.५	१३.१	९.३	—	०.९
मखन	—	११	१	८५	—	३
चावल	—	१२.३	८	०.३	७९	०.४
शक्कर	—	—	—	—	१००	—
टोमैटो	—	९४.३	०.९	०.४	३.९	०.५
सेब	२५	६३.३	०.३	०.३	१०.८	०.३
केला	३५	४८.९	०.८	०.४	१४.३	०.६
अमूर	२५	५८.०	१	१.२	१४.५	०.४
नारंगी	२७.०	६३.४	०.६	०.१	८.५	०.१
बादाम	४५.०	२.७	११.५	३०.२	९.५	०.६
अमरोट	५८.१	१	६.९	२६.६	६.८	०.७
दूध	—	८७	३.३	४	५	०.९
गोभी	१५	७७.७	१.५	०.२	४.८	०.९

निर्बल ह्रांते हैं। वच्चो की वृद्धि इसके अभाव मे रुक जाती है। रात्रि-अवता (रतौंधी) इसी की कमी से होती है। विटैमिन 'ए' हरे शाको मे प्रचुर मात्रा मे मिलता है। दूध, दही, मक्खन के अतिरिक्त अंडो, जानवरों के यकृत, मछली के तेल (काँड लिवर ऑयल) मे भी यह विशेष रूप से रहता है।

विटैमिन बी — विटैमिन 'बी' के कई उपभेद है। सबकी उपयोगिता में अन्तर है। यह जीव-द्रव्य त्वचा और नाडी-संस्थान के पोषण के लिए आवश्यक होता है। इसकी प्राप्ति उड़द, मटर, गेहूँ, चावल के भीतरी अण, मूँगफली और अडे आदि से होती है। गेहूँ, जी के चोकर और अनाजो के ऊपरी पर्त मे यह अधिक मिलता है।

विटैमिन सी — शरीर की जीवन-शक्ति बढ़ाने के लिए, दातो के पोषण और रक्षण तथा शरीर की वर्ण-वृद्धि के लिए विटैमिन 'सी' आवश्यक होता है। दूध, आम, नींबू, सतरा, हरे शाक, गोभी, आलू, गाजर, प्याज, टोमैटो, गलजम और अंकुरित अनाज इसके उत्पादक ह्रांते है।

विटैमिन डी — विटैमिन 'डी' से अस्थियो का पोषण होता है और रक्त मे गाढापन आता है। दातो में इसके कारण शक्ति आती है। इसके अभाव मे वच्चो को सूखा रोग होता है, क्योंकि उनकी हड्डिया दृढ नहीं होती। यह द्रव्य मुख्यतः सूर्य की किरणो से मिलता है। गाय की अपेक्षा भैस के दूध मे इस जीव-द्रव्य की मात्रा अधिक रहती है। मक्खन, अडा और मछली के तेल द्वारा भी यह प्राप्त होता है।

विटैमिन ई — यह द्रव्य पुरुषार्थ-शक्ति का धारक माना जाता है। इसके नेवन से जननशक्ति प्रबल होती है। जिन माता-पिताओ के शरीर में यह जीव-द्रव्य नहीं होता, उनकी सन्तानोत्पादक शक्ति क्षीण हो जाती है और उनके वच्चे या तो होते ही नहीं या बहुत दुर्बल होते है। यह दूध, मक्खन, बीजो या उनके तेल, गेहूँ तथा हरे शाको में पाया जाता है। जीवनीय द्रव्यो के सम्बन्ध मे जो सबसे आवश्यक बात ध्यान में रखनी चाहिए, वह यह कि वे प्रायः कच्चे पदार्थो मे और ताजे फलो और हरी

तरकारियों ही में सुरक्षित रहते हैं। उवालने अथवा वासी हो जाने से उनकी शक्ति कम हो जाती है या बिल्कुल नष्ट हो जाती है। फल, अनाज और शाको से जो स्वास्थ्य-सुधार होता है, उसका रहस्य यही है। फल, अनाज और शाक आदि अपनी जीवनीय शक्ति सूर्य-प्रकाश से पाते हैं। इसलिए ऐसे पदार्थों में जो सूर्य की किरणों के सम्पर्क में रहते हैं, कन्दों की अपेक्षा अधिक विटैमिन होते हैं। ये तत्त्व अनाजों के ऊपरी पत्तों में विशेषरूप में मिलते हैं। इसलिए पालिश किए हुए चावल निस्सार होते हैं। अनाजों के सम्बन्ध में यह स्मरण रखना चाहिए कि उनके अकुरित होने पर उनके पौष्टिक तत्वों के अतिरिक्त उनमें विटैमिन बहुत अधिक मात्रा में उत्पन्न हो जाते हैं।

विटैमिनो के आविष्कार के बाद से शरीर-शास्त्र और कम से कम रोग-विज्ञान के सम्बन्ध में वैज्ञानिकों का दृष्टिकोण ही बदल गया है। अभी तक लोग एक-एक पदार्थ को कीटाणुओं से मुक्त करने के लिए उन्हें नाना प्रकार के साधनों से उवालकर, रासायनिक द्रव्यों से धोकर—स्वच्छ बनाकर खाने के पक्षपाती थे। वे यह समझते थे कि शरीर को रोग से बचाने का यही उपाय है। परन्तु अब वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि इन अप्राकृतिक उपायों से पदार्थों के प्राकृतिक सत्व ही नष्ट हो जाते हैं। और यही कारण है कि जो बच्चे गरीबी के कारण प्राकृतिक आहार लेते हैं, वे उन बच्चों से अधिक स्वस्थ एवं दीर्घजीवी होते हैं जो बड़े यत्न से शोधित आहार पर पाले जाते हैं। पहले की अपेक्षा अब लोगों को पाचन-विकार अधिक होते हैं, दातों की शिकायत अधिक होती है और गठिया आदि रोग भी बहुत होते हैं, यद्यपि अब खान-पान में पहले की अपेक्षा लोग अपने को अधिक सम्य मानते हैं। इसका कारण यह है कि अब प्राकृतिक आहार को प्राकृतिक ढंग से नहीं लिया जाता। और हम यह भी देखते हैं कि पुरानी कोष्ठबद्धता में जब हरे शाक और फल आदि प्राकृतिक ढंग से लिए जाते हैं, तो वे रोग निर्मूल मी हो जाते हैं क्योंकि तब विटैमिन जीवित रूप में शरीर में पहुँचते हैं। इन दातों

पर विचार करके हम एक निर्णय पर पहुँचते हैं, वह यह है कि दुनिया कम से कम आहार के विषय में धूम-फिरकर फिर वही पहुँच रही है जहाँ प्राचीन आयुर्वेदज्ञ लोग पहुँच चुके हैं। प्राचीन शास्त्रज्ञों ने धारोष्ण दूध पीने का जो विधान बताया था उसको अब तक लोग अस्वास्थ्यकर मानते थे और तीन बार उसको उवालने का विधान बताते थे, जिससे कि उसके जन्तु मर जाए। अब विटैमिनशास्त्री लोग प्रमाणित करते हैं कि दूध को उवालने से उसका जीवन-तत्त्व ही नष्ट हो जाता है।

सारांश यह है कि कल्पित जन्तुओं के भय से लोग ख़ाद्य वस्तुओं के उस सार-अंश को नष्ट कर देते हैं जो शरीर में रहने पर उनसे भी प्रबल जन्तुओं के आक्रमण से शरीर को बचा सकते हैं। एक प्रकार से वे उस बन्दर के जैसा आचरण करते हैं जिसने अपने मालिक की नाक पर बैठे हुई भव्खी को उठाने के लिए उसपर पत्थर पटक दिया था।

कैसा आहार लेना चाहिए

आहार के पौष्टिक तत्त्वों और जीवनीय द्रव्यों की उपयोगिता को ध्यान में रखकर यह कहना ही उचित होगा कि हमें ऐसे पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो पौष्टिक एवं सात्त्विक हों। इस सम्बन्ध में निम्न-लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

१. प्रकृति ने सब जीवों के लिए प्राकृतिक आहार बनाए हैं। अपने स्वभाव के अनुकूल आहार लेने से उस जीव के स्वाभाविक स्वास्थ्य का विकास होता है। मासाहारी लोग जो भी कहे, किन्तु हमें यह मानना पड़ेगा कि कम से कम इस देश के स्वाभाविक आहार अन्न, दूध, फल और शाक ही हैं। मास में पौष्टिक अंश पर्याप्त मात्रा में होते हैं और उनसे पुष्टि के साथ उत्तेजना भी मिलती है, इसमें सन्देह नहीं, परन्तु उसमें जीवनीय शक्ति — आयुर्वल — बढ़ाने की क्षमता नहीं होती। मनुष्य ही नहीं, बल्कि निरामिष पशु-पक्षी भी मासाहारी पशु-पक्षियों से अधिक दीर्घजीवी होते हैं। पशुओं में हाथी और पक्षियों में तोते सर्वाधिक दीर्घजीवी पाए जाते हैं और दोनों ही मासाहारी नहीं होते। अन्य जीवों

की अपेक्षा दोनों बुद्धिमान् भी अधिक होते हैं। मनुष्यों में भी अन्नजीवी व्यक्ति बुद्धि-सामर्थ्य और शरीर-सम्बल में मासाहारियों से किसी प्रकार निर्बल नहीं होते, जैसा कि गाँधीजी और बर्नार्ड शाँ के जीवन से प्रकट होता है। स्वच्छता की दृष्टि से भी निरामिष अधिक हितकर होता है।

२. ऐसा आहार लेना चाहिए जिसमें पौष्टिक तत्वों का सार पर्याप्त मात्रा में हो और जिसको पाचन-यन्त्र सुगमता से ग्रहण कर सके। उदाहरण के लिए दूध को लीजिए। प्राचीन और आधुनिक दोनों मतों से दूध मनुष्य का सर्वोत्तम आहार माना जाता है। जीवनोपयोगी सभी पौष्टिक तत्व—प्रोटीन, चरबी, कार्बोहाइड्रेट (दुग्धशर्करा), जल, लोहा, गंधक, फास्फोरस, चूना, पोटेशियम आदि खनिज पदार्थ तथा सभी आवश्यक विटैमिन इसमें मिल जाते हैं। इसलिए इसको पूर्णआहार माना जाता है। इन गुणों के अतिरिक्त दूध आसानी से पच जाता है। उसको पचाने में इन्द्रियों को शक्ति का अपव्यय नहीं करना पड़ता। इन सब गुणों के साथ दूध अतडियों के विष और कीड़ों का प्रबल नाशक भी होता है। सब दृष्टियों से वह मनुष्य का स्वाभाविक आहार एवं जीवन-रक्षक होता है। पौष्टिक, जीवन-रक्षक और साथ ही सुपच होने के कारण वह अनुकूल पड़ता है। गत वर्षों से सोयाबीन की बड़ी चर्चा थी और वैज्ञानिक परीक्षा से यह सिद्ध हुआ था कि उसमें दूध ही के समान गुण हैं, परन्तु अब पता चला है कि उसमें सर्वगुणसम्पन्नता होते हुए भी पाचन-यन्त्र उसके सार को ग्रहण नहीं करता; नयोंकि यह उसके स्वभाव के अनुकूल नहीं पड़ता। इसलिए सोयाबीन की महिमा अब घट गई है। वास्तव में इन्द्रियों की ग्राहिका शक्ति के अनुसार ही पदार्थों के सार अन्न उपलब्ध होते हैं। कौसा भी पौष्टिक आहार खाइए, यदि वह भीतर की प्रकृति के अनुकूल न पड़ेगा, तो शरीर उसको स्वीकार न करेगा।

दूध के अतिरिक्त केले को लीजिए। विटैमिन 'बी', 'सी' के साथ-साथ इसमें चरबी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, जल तथा लोहा, फास्फोरस,

धूना आदि खनिज पदार्थ मिलते हैं और वह जन्तु नाशक भी होता है। इसको भी पूर्णाहार मानते हैं। आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर भास्कर गोविन्द तारणकर ने सुश्रुतसंहिता की टीका में प्रसंगवश लिखा है कि 'तीन अच्छी तरह पके हुए केले और डेढ़ सेर दूध एक मनुष्य के लिए एक समय का उत्तम आहार होता है। दूध के साथ केले के मिलने पर सभी विटैमिन उपलब्ध हो सकते हैं क्योंकि केले में 'बी' और 'सी' विटैमिन तथा दूध में 'ए', 'डी' और 'ई' विशेष रूप से मिलते हैं।

३. पौष्टिक तत्त्वों और विटैमिनो के चक्कर में विशेष रूप से न पड़कर मोटे तौर पर यह मान लेना चाहिए कि जिस स्थान पर, जिस ऋतु में जो स्वाभाविक खाद्यपदार्थ उत्पन्न होता है, वही वहाँ का, उस समय का और वहाँ के लोगो का सबसे अधिक पौष्टिक और जीवनीय द्रव्य-संयुक्त आहार होता है। यही प्रकृति की व्यवस्था है। उन आहारों को उचित मात्रा में संगठित करके और स्वाभाविक रूप से लेना चाहिए। स्वच्छता की दृष्टि से और स्वाद की दृष्टि से उनको पकाना चाहिए; पर इस बात का ध्यान रखकर कि उनके उपयोगी अंश जलें नहीं या व्यर्थ न जाएं। उदाहरण के लिए चावल को लीजिए। बहुत-से लोग चावल के माड को फेंक देते हैं। उसके साथ चावल का सारा तत्त्व निकल जाता है। बहुत-से लोग पालिश किए चावल खाते हैं, जिनके ऊपर की पर्त छिली रहती है। उसी आवरण में चावल के सारे पौष्टिक तत्त्व रहते हैं। उसके निकलने से वह निस्सार एव भारी और रोग पैदा करनेवाला हो जाता है। इसलिए आहार को यथासम्भव उसके प्राकृतिक रूप में लेना चाहिए। साथ ही सामयिक शाक-भाजी और फल अवश्य लेने चाहिए। उनको ठीक से पकाने और न पकाने से भी उनके गुणों में भेद पड़ जाता है, इसका ध्यान रखना आवश्यक है। जब वे सुन्दर रीति से पके रहते हैं, तो स्वाद से खाने के साथ मुख का पाचन रस भी उनके साथ ठीक मात्रा में मिश्रित होता है और वे आसानी से पचते हैं।

४. व्यक्तिगत रुचि, अनुकूलता, आवश्यकता और पाचन-शक्ति के

अनुसार ही आहार लेना चाहिए। सबके लिए एक-सा आहार अनुकूल नहीं पड़ सकता, क्योंकि सबकी प्रकृति और शारीरिक बनावट भिन्न होती है। अतएव रुचि को ध्यान में रखकर ऐसा ही आहार ग्रहण करना चाहिए जो शरीर के अनुकूल पड़े और जिसको अतडियां विना उच्छल-क्लद के पचाकर उसके सार को आवश्यकतानुसार ले सकें। वह भोजन ऐसा हो और इतनी मात्रा में हो कि उसको हजम करने में शारीरिक शक्ति का अपव्यय न हो।

रुचि आदि के साथ शरीर की आवश्यकता का भी ध्यान रखना चाहिए। जिस समय शरीर को जैसे पौष्टिक तत्वों की मांग हो, वैसा आहार लेना ठीक होता है। परिश्रमी को प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की विशेष आवश्यकता पड़ती है। इसलिए ऐसे पदार्थ जिनसे ये तत्व मिल सकें, लेना उसके लिए हितकर होगा। बैठकर मानसिक कार्य करने वाले को इनकी अधिक मात्रा से हानि हो सकती है क्योंकि उनसे चर्बी बढ़ेगी। इसलिए अंग्रेजी में एक कहावत है कि जो वस्तु एक व्यक्ति के लिए मास (अर्थात् विलायती अमृत) हो सकती है, वही दूसरे के लिए विष हो सकती है।^१

५. बाजार-भाव के अनुसार किसी खाद्यपदार्थ की उत्तमता का अनुमान न करना चाहिए। पोषक तत्वों के कारण वस्तुओं का मूल्य नहीं निर्धारित होता। वे कितनी कठिनाई या आसानी से मिलती हैं, उनकी खपत कैसी है और उनका स्वाद कैसा होता है, इन्हीं के आधार पर बाजार की सभी चीजों के दाम बघते हैं। अतएव इस भ्रम में न पडना चाहिए कि कोई महंगी वस्तु ही स्वास्थ्यकर होगी। साथ ही किसी स्वास्थ्यकर वस्तु को स्वास्थ्य से बढ़कर मूल्यवान् न मानना चाहिए जिस वस्तु से स्वास्थ्य को लाभ पहुंचे, वह महंगी होकर भी बाजार में सस्ती पड़ती है, क्योंकि ओषधियों का खर्च बचता है। सस्ती किन्तु अस्वास्थ्यकर वस्तु बाजार में महंगी पड़ती है। उन पदार्थों को लेना चाहिए, जो

1. What is one man's meat is another man's poison.

स्वास्थ्यप्रद होने के साथ सस्ते हों। भरण की अपेक्षा पोषण अधिक आवश्यक है, इसको भूलना न चाहिए।

६. खाद्यपदार्थों के चुनाव में इस बात का ध्यान विशेष रूप में रखना चाहिए कि उनके सेवन से किसी प्रकार का रक्त-विकार न हो। शरीर का सारा कार्य रक्त से ही चलता है और रक्त आहार से बनता है। जब वह शुद्ध होकर शरीर में ठीक-ठीक प्रवाहित होता है तभी स्वास्थ्य ठीक चलता है। उसके दूषित या शिथिल होने से शरीर निर्बल हो जाता है। उत्तेजक पदार्थ लेने से उसमें रुकता आ जाती है। रक्त का प्रवाह मन्द होने से शरीर ढीला पड़ जाता है। मस्तिष्क का रक्त-प्रवाह कम होने से चक्कर आता है और नेत्रों की ज्योति मन्द पड़ जाती है; अधिक होने से सिर-दर्द और किसी स्थान पर अवरुद्ध होने से पक्षाघात हो जाता है।

रक्त-शुद्धि के साथ स्नायुमंडल को भी ध्यान में रखना चाहिए, क्योंकि स्नायुमंडल की शक्तता पर शरीर अवनम्वित रहता है। उत्तेजक आहार से वह बाद में ढीला हो जाता है। मस्तिष्क सस्थान के रक्त में यदि विटैमिनो के साथ फासफोरस और कैल्सियम आदि का उचित संगठन नहीं होता तो नाड़ियों में नाना प्रकार के विकार उत्पन्न होते हैं और स्नायु-दुर्बलता से शरीर वेकार-सा हो जाता है। इसलिए रक्त-वर्द्धक और रक्त-शोधक पदार्थों को ही पथ्य मानना चाहिए।

भोजन कैसे करना चाहिए

क्या खाना चाहिए, इसकी अपेक्षा कैसे खाना चाहिए, यह जानना अधिक आवश्यक है। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

१. स्वाद के साथ भोजन ग्रहण करना चाहिए। स्वाद के साथ साधारण आहार लेने पर भी शरीर के लिए रसायन बन जाता है। उसके साथ शरीर के पाचन-रस स्वाभाविक रीति से मिलकर उसको पचाते हैं। बिना स्वाद का खाया हुआ उत्तम भोजन भी ठीक से नहीं पचता

और शरीर के लिए भारस्वरूप या खाद बन जाता है, जिसमें व्याधियों के कीड़े या अकुर ही उत्पन्न होते हैं। यह स्मरण रखना चाहिए कि स्वाभाविक स्वाद भूख से ही उत्पन्न होता है। औदरिक या घस्मर (जिसके मन में खाने के अतिरिक्त कोई अन्य विषय न हो) व्यक्ति के मन में भोजन के प्रति जो अनुराग उत्पन्न होता है वह स्वाद नहीं, लोभ का परिचायक होता है। राजा घृतराष्ट्र को दिया हुआ विदुर का यह उपदेश इस प्रसंग में उल्लेखनीय है :

सम्पन्नतरमेवान्न दरिद्रा भुञ्जते सदा ।

क्षुस्वादुता जनयति सा चाद्ध्येषु सुदुर्लभा ॥ (महाभारत)

अर्थात् दरिद्र व्यक्ति जो भी खाए, सदा अच्छा ही भोजन करता है क्योंकि वह भूख से खाता है। स्वाद को उत्पन्न करनेवाली वह भूख धनिकों को दुर्लभ है।

२. सदैव स्वस्थचित्त होकर ही खाना चाहिए। आहार और पाचन-क्रिया पर चित्त-दशा का प्रभाव पड़ता है। बिना मन का खाया हुआ अन्न शरीर में नहीं लगता। मन से खाने पर साधारण पदार्थ भी तृप्ति-दायक होता है। चित्त प्रसन्न रहने से पाचन-प्रथियों द्वारा नियमित रूप से पाचन-रस द्रवित होता है। चित्त की विकलता से भोजन में अरुचि होती है; आहार बिना बुलाए हुए अतिथि की तरह पेट में पडा रहता है, कोई उसको पूछता नहीं।

चिन्ता, भय, मन की उद्विग्नता, ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध आदि विकारों का तात्कालिक प्रभाव पाचन-क्रिया पर पड़ता है। चिन्ता में आहार निष्फल जाता है, इसको तो आप किसी विरही की दशा देखकर समझ सकते हैं। आप स्वयं अनुभव करके देख सकते हैं कि किसी विषय पर देर तक चिन्ता करने से बार-बार मूत्र-विसर्जन करना पड़ता है। मधु-मेह के प्रधान कारणों में अधिक मानसिक परिश्रम और चिन्ता ही हैं। अधिक चिन्ता और भय से सिर के बाल २४ घण्टों में सफेद होते सुने गए हैं। जब सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य पर उसका इतना प्रभाव पड़ता है,

तो आहार और पाचन-क्रिया पर क्यो न पड़ेगा ? भय का प्रभाव तो और भी स्पष्ट होता है । आपने सुना होगा कि बहुत-से लोग भय-ग्रस्त होने पर मल-मूत्र त्याग देते हैं । भयाक्रान्त होने पर भीतर के यत्र अशक्त हो जाते हैं, इसलिए खाए हुए पदार्थ को रोकने की शक्ति उनमें नहीं रहती । पाठ याद न करने पर अथवा अध्यापक की क्रूरता के भय से विद्यार्थी प्रायः पेशाव करने के लिए छुट्टी मागते हैं । यह उनका वहाना ही नहीं कहा जा सकता ; वास्तव में उन्हें पेशाव की हाजत होती है । क्रोध आदि से पाचन-क्रिया निश्चय ही विगड़ जाती है क्योंकि क्रोध से रक्त उत्तेजित होता है, उसका दबाव बढ़ता है और वह पाचन-यंत्र से हटकर मस्तिष्क में मचित्त हो जाता है । इसमें आहार का पाचन नहीं होता क्योंकि इन्द्रिया निर्बल होती हैं और क्षुधा-शक्ति क्षीण हो जाती है । महर्षि सुश्रुत का यह वचन मानने योग्य है :

ईर्ष्याभयक्रोधपरीक्षितेन लुब्धेन रुदैन्यनिपीडितेन ।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिणाममेति ॥

(सुश्रुतसहिता)

ईर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, चिन्ता, दैन्य तथा द्वेष से पीडित मनुष्यों द्वारा खाया हुआ भोजन ठीक में नहीं पचना । स्नानादि करके और हाथ-पैर धोकर भोजनगृह में खाने का जो प्राचीन नियम है, उसका उद्देश्य बाह्य शुद्धता ही नहीं आन्तरिक शान्ति भी है । मनुष्य जब शान्तचित्त होकर ऐसे वातावरण में बैठकर भोजन करता है जहाँ अन्य आकर्षण नहीं होते, तो चित्त भोजन में लगा रहता है । अकेले भोजन करने की अपेक्षा कुछ साथियों और सहवर्गियों के साथ बैठकर भोजन करने में अधिक तृप्ति होती है, क्योंकि तत्र चित्त चिन्ताओं से मुक्त रहता है और लोग आमोद-प्रमोद के साथ खाते हैं । आन्तरिक तृप्ति एव सन्तोष भोजन का विशेष प्रयोजन है । वह तृप्ति स्वादिष्ट भोजन से ही नहीं प्राप्त होती है । भोजन कैसा ही मधुर हो, किन्तु यदि गृहिणी कलहकारिणी हो तो उमका ठीक स्वाद न मिलेगा । भोजन देनेवाली सुशील और मृदु-

भाषिणी हो तो रूखा-सूखा भोजन भी तृप्तिदायक होता है। मानसिक शान्ति-अशान्ति का ऐसा ही प्रभाव पड़ता है। कर्कशा-नाथ तो घर में घुसते ही सशक्त रहता है कि पता नहीं आहार खाने को मिले या गालिया। वह भोजन को कम पचाता है और अपनी व्यथा को अधिक। श्रुतला-पति को विश्वास रहता है कि जो भी उसको मिलता है या मिलेगा वह सर्वोत्तम होगा, क्योंकि वह प्रेम से दिया जाएगा। प्रेम से बढ़कर पाचन-रस कोई नहीं होता। मनुष्य खाद्य-पदार्थों का नहीं, मान-प्रतिष्ठा का भी भूखा रहनेवाला जीव होता है। किसी कजूस आदमी के यहाँ बिना आदर-सत्कार से अच्छा खाना भी मिल जाए तो उससे चित्त नहीं भरता। साधारण किन्तु उदार हृदय वाले व्यक्ति का रूखा-सूखा भोजन भी अतिथि को बड़ा सुस्वादु लगता है। कृष्ण ने विदुर का साग बड़े स्वाद के साथ खाया था। मनुष्य का भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे उसका पेट नहीं, बल्कि चित्त भी भर सके।

आत्म-संतोष के लिए यह भी आवश्यक होता है कि अपने परिश्रम की कमाई का खाना खाया जाए। वह साधारण होकर भी बल और तेज की वृद्धि करता है। चोरी का घन पचता नहीं है, क्योंकि मानसिक शान्ति उसको पचने के पहले ही गलाकर निस्सार कर देती है। लोभ से आत्म-संतोष नष्ट हो जाता है, इसलिए कभी तृप्ति नहीं होती और बिना तृप्ति का आहार व्यर्थ हो जाता है। इस सम्बन्ध में एक बात और याद रखने योग्य है। वह यह है कि भोजन की स्वच्छता, उसके रंग, गंध, रूप आदि का भी यथेष्ट प्रभाव चित्त-दशा पर पड़ता है। रुचि को जगाने के लिए आहार की इन विशेषताओं को ध्यान में रखना चाहिए। गन्दगी आदि से मन भड़क जाता है।

३. आहार-भक्षण करते समय उसको धीरे-धीरे चबाकर और अच्छी तरह मर्दित करके तब अतडियों को सौपना चाहिए। खाने में शीघ्रता कभी हितकर नहीं होती। यथासभव सादा और श्रुत आहार ही

नियमित रूप से नियत समय पर खाना चाहिए। अधिक मिर्च-मसालों के उपयोग से जिह्वा को सुख अवश्य मिलता है, परन्तु अतड्डियों की दुर्दशा हो जाती है। उनसे रक्त की रूक्षता बढ़ती है, पाचन-रस का अप-व्यय और पुरुषार्थ का नाश होता है। यह भी याद रखना चाहिए कि अधिक नमक वैज्ञानिक दृष्टि से पुरुषार्थ-नाशक होता है। मिर्च-मसालो और नमकीन वस्तुओं के विशेष उपयोग से जल अधिक पीना पड़ता है। भोजन के समय और उसके उपरान्त अधिक जल पीने से पाचन-सामग्री पतली हो जाती है और पाचन-रस स्वयं इतना पतला हो जाता है कि भोजन ठीक से नहीं पचता। इसलिए थोड़ा-थोड़ा कर के पानी पीना चाहिए और ऐसा आहार लेना चाहिए जो अधिक पानी न मागे: 'मुहु-मुहुर्वारि पिवेदभूरि' (भावप्रकाश)। जल के विषय में हम विशेष रूप से आगे लिखेंगे।

४. भोजन के बाद शारीरिक और मानसिक परिश्रम से बचना चाहिए। जब खाना पचने लगता है तो शरीर का रक्त-प्रसार मुख्यतः अतड्डियों पर होता है। अन्य अंगों में, मुख्यतः मस्तिष्क में रक्त की कमी हो जाती है जिसके कारण सुस्ती, ठंडक और ऊर्बाई आदि का अनुभव होता है। उस दशा में शारीरिक या मानसिक परिश्रम करने से रक्त पाचन-यंत्रों को सहयोग देना छोड़कर अन्य पेशियों की ओर भागता है, जिसके कारण ठीक पाचन नहीं हो पाता। इसलिए सुश्रुत ने कहा है कि खाने के बाद जब तक अन्न का भारीपन रहे, तब तक राजा की तरह (निश्चिन्त होकर) विश्राम करे, उसके बाद सी पद चलकर वाई करवट लेटना चाहिए।

भुक्त्वा राजवदासीत् यावदन्नक्लमो गतः ।

ततः पादशतं गत्वा वामपाद्वेन सविशेत् ॥ (सुश्रुतसंहिता)

आजकल स्वास्थ्य-नाश का एक मुख्य कारण यह है कि लोग खाने के बाद प्रायः काम में लग जाते हैं। वावू, विद्यार्थी, व्यापारी आदि खाने के बाद दौड़ते हैं और फिर मानसिक परिश्रम करते हैं। इससे

भोजन ठीक तरह से नहीं पचता और परिणाम होता है अजीर्णता, कोष्ठबद्धता तथा शक्ति-क्षय । सस्कृत की प्राचीन लोकोक्ति है कि जो भोजन के बाद दौड़ता है उसके पीछे मृत्यु दौड़ती है । 'मृत्युर्घावति घावतः ।'

५. भोजन के बाद शरीर में कफ बढ़ता है । इसीलिए सुश्रुत ने लिखा है कि उसको दवाने के लिए बुद्धिमान् को उचित है कि वह पान, घृतपान, कपूर, लींग या कषाय, कटु, तिक्त पदार्थों का सेवन करे । सुश्रुत ने यह भी लिखा है कि भोजन के बाद चित्तवृत्ति को बिगाड़ने-वाले शब्द, रूप, रस, गंध और स्पर्श से वचना चाहिए ।

जल का महत्त्व

जल के सम्बन्ध में कुछ विशेष बातों का उल्लेख कर देना आवश्यक है, क्योंकि वह जीवन का एक मुख्य आधार है । उसका सस्कृत नाम भी जीवन तथा जीविका है । अन्न-जल ही शरीर को जीवित रखते हैं । आदिकाल से ही इसके महत्त्व को स्वीकार किया गया है । वेदों ने भी जल की स्तुति की है :

आपः इद्वा उ भेषजीरापो अमीवचातनीः ।

आपः सर्वस्य भेषजीस्तास्ते कृण्वन्तु भेषजम् ॥ (अथर्ववेद)

जल ही ओषधि है; वही रोग-नाश का कारण है; वही सकल व्याधियों की ओषधि है । जल ! तुम लोगो की ओषधि बनो ।

जल में स्वयं कोई पौष्टिक तत्त्व नहीं होता, फिर भी शरीर के पौष्टिक तत्त्वों का धारक और प्रवाहक वही होता है । उसके अशुद्ध होने से अन्य तत्त्व अशुद्ध हो जाते हैं । उसके अभाव से शरीर में शुष्कता एवं विकलता उत्पन्न होती है, क्योंकि रासायनिक द्रव्य शुष्क होने लगते हैं और रक्त की गति शिथिल पड़ जाती है । जल का प्रभाव मस्तिष्क की क्रिया पर विशेष रूप से पड़ता है । इसका एक प्रमाण तो यही है कि गर्मी के दिनों में पानी न मिलने से बेचैनी होती है और बुद्धि ठिकाने नहीं रहती । परिश्रम के बाद पसीने से जब जल का अंश शरीर से बाहर

आ जाता है तो थकावट का अनुभव होता है। पानी पीने से चित्त और शरीर दोनों स्वस्थ हो जाते हैं।

एक प्रसिद्ध रूसी डॉक्टर (डॉ० ई० पॉदोलस्की) ने इस सम्बन्ध में कुछ उपयोगी बातें लिखी हैं। उसने लिखा है कि सुचारु रूप से मानसिक क्रिया के संचालन के लिए उचित मात्रा में पानी की आवश्यकता पड़ती है। बहुत कम या आवश्यकता से अधिक होने पर वह मस्तिष्क के लिए अत्यन्त हानिकारक होता है। इससे मानसिक क्रिया-शक्ति का ह्रास होता है। जब जल का अशुद्ध रूप से अधिक या कम हो जाता है तो प्रायः चित्त-भ्रान्ति, तन्द्रा और सञ्ज्ञा-नाश होता है। जल आवश्यक तत्वों को सम्मिश्रित और सजुक्त रखता है। शरीर का जल-अंश कम या अधिक होने से मनुष्य की विचारशक्ति अस्त-व्यस्त हो जाती है।¹

जल को हमेशा शुद्ध रूप में और प्यास के अनुसार लेना चाहिए। प्यास से ही ज्ञात होता है कि शरीर और मस्तिष्क को कब उसकी आवश्यकता है। कभी-कभी कृत्रिम तृप्ता भी लगती है; जैसे उत्तेजक और चटपटी वस्तुएँ खाने पर। मांस खाने पर भी अधिक पानी की आवश्यकता पड़ती है क्योंकि उससे उत्पन्न 'यूरिक एसिड' नामक दूषित पदार्थ को बाहर निकालने के लिए अधिक जल की आवश्यकता होती है। ऐसी अवस्था में आवश्यकता से अधिक जल पीना पड़ता है, अन्यथा रक्त-विकार उत्पन्न होता है। अधिक जल का कुपरिणाम हम ऊपर लिख चुके हैं। अतएव सर्वोत्तम यह है कि ऐसा आहार खाया ही न जाये जिससे अस्वाभाविक प्यास लगे।

1 The efficiently functioning brain also requires proper amount of water—'too little or too much is disastrous, not only resulting in decreased mental efficiency, but when this balance is profoundly upset it leads to delirium, stupor and coma. Water holds the essential chemicals in solution and in the required amount of concentration. A shift in the either direction may result in distorted thinking

प्रातःकाल दातुन आदि करके पेट-भर पानी अमृत जैसा लाभ करता है। उसको उषा-पान कहते हैं। वह पेट को शुद्ध करता है, रक्त को शुद्ध एवं शान्त करता है और नेत्रों के लिए हितकारी होता है। अनुभवी लोगो का कहना है कि नियमित रूप से उषा-पान करने से शिरोरोग नहीं होता और केश वृद्धावस्था तक काले रहते हैं। घाघ ने भी लिखा है :

प्रातकाल खटिया तें उठिके, पियै तुरन्तै पानी।

ता घर कवहू वैद न आवै, वात घाघ कै जानी ॥

मस्तिष्क पर आहार का प्रभाव

आहार का प्रभाव मस्तिष्क पर कैसा पडता है, इसको ठीक-ठीक जान लेना चाहिए क्योंकि मस्तिष्क द्वारा ही शरीर की सारी क्रियाओ का संचालन होता है। भोजन का क्षणिक और स्थायी प्रभाव मस्तिष्क पर तत्काल पडता है जैसा कि मद्यसेवन के प्रभाव से समझा जा सकता है।

उक्त रूसी डॉक्टर (डॉ० ई० पॉदोलस्की) ने इस विषय में विशेष रूप से अध्ययन करके कुछ महत्त्वपूर्ण बातें प्रकाशित की हैं। उसका कहना है कि भक्षित पदार्थों में से जो खनिज तत्त्व निकलते हैं, वे मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव डालते हैं। स्वस्थ मस्तिष्क के रक्त में उनका सम्मिश्रण ठीक परिमाण में मिलता है। परन्तु अस्वस्थ मस्तिष्क में वे अधिक या न्यून मात्रा में मिलते हैं। ज्यो-ज्यो वे रासायनिक तत्त्व अपनी स्वाभाविक मात्रा से अधिक या कम होते हैं त्यो-त्यो मनुष्य की चित्त-वृत्ति और बुद्धि-शक्ति में अन्तर पडता है और प्रायः मनुष्य का सारा व्यक्तित्व ही परिवर्तित हो जाता है। वैज्ञानिक परीक्षा करने पर कई प्रकार के पागलो के मस्तिष्क में शर्करा-अंश आवश्यकता से अधिक पाया गया है। बहुत-से पागलो की परीक्षा से ज्ञात हुआ कि उनके मस्तिष्क में कैल्सियम और फासफोरस अत्यधिक मात्रा में थे। कई ऐसे रोगियो की परीक्षा की गई जिनकी विचार-शक्ति लुप्त हो गई थी और पता

चला कि उनके रक्त में चीनी का तत्त्वांश बहुत कम था। गंधक और लौह तत्त्वों की कमी से अनेक मानसिक क्रियाएँ स्तब्ध होती देखी गई हैं। कई प्रकार के मानसिक रोग इनकी अधिकता के कारण उत्पन्न होते पाए गए हैं, क्योंकि गंधक और लौह तत्त्वों के आधिक्य से मस्तिष्क उत्तेजित एवं विक्षिप्त हो जाता है।

आधिक अम्ल अथवा क्षार-विशिष्ट पदार्थों से मस्तिष्क बहुत जल्दी प्रभावित होता है। मधुमेही के मस्तिष्क में अम्लरस^१ का प्राचुर्य मिलता है। अपस्मार, मानसिक व्याकुलता और सज्ञाहीनता के विकार प्रायः क्षार द्रव्यों की प्रचुरता से उत्पन्न होते हैं। कैल्सियम और फारफोरस दोनों उचित मात्रा में मज्जा-तनुओं को बल, तेज और स्फूर्ति देते हैं। यह कम हो जाते हैं तो आलस्य और जडता के लक्षण प्रकट होते हैं। और उन्हीं के बढ़ने से विचारों में चंचलता, भ्रुंभलाहट होती है तथा विकलता का अनुभव होता है। लौह तत्त्व से विचारों में दृढता आती है और मस्तिष्क पुष्ट होता है। वच्चों के ज्ञान-तनुओं में अवस्था के अनुसार लौह-अंश न्यस्क की अपेक्षा कम होता है, इसलिए वे चंचल और विवेकहीन होते हैं। ज्यो-ज्यो आहार द्वारा वे लौह-अंश प्राप्त करते हैं, त्यों-त्यों उनका मस्तिष्क पोषित होता है।

हरी शाक-भाजी और फल खाने से मन क्यो साफ हो जाता है, यह ऊपर के विवरण से समझा जा सकता है। उनमें खनिज अंश प्रचुर मात्रा में होता है जो मस्तिष्क के अनुकूल पड़ता है। यह भी स्मरण रखना चाहिए कि खनिज द्रव्य अन्य द्रव्यों की भाँति पाचन-क्रिया से रस के रूप में परिवर्तित होकर तब रक्त में नहीं मिलते। वे सीधे रक्त में मिश्रित हो जाते हैं इसलिए उनका प्रभाव जल्दी दिखलाई पड़ता है।

इस प्रसंग में दो-एक अन्य जानने योग्य बातों का उल्लेख हम इसलिए करेंगे कि उनके विषय में लोगों में कुछ भ्रम है। पहली बात तो यह है कि ज्ञानात्कर्ष के लिए कौन-सा यौगिक पदार्थ परमावश्यक है,

इसका अभी तक ठीक-ठीक पता नहीं चला है। लोगो में यह विश्वास फैला है कि मछली में फासफोरस का अंश बहुत होता है, इसलिए वह मस्तिष्क-शक्ति की वृद्धि के लिए उत्तम खाद्यपदार्थ है। परन्तु वैज्ञानिक परीक्षा से यह असिद्ध प्रमाणित हुआ है। अग्रेजी विश्वकोष में इस सम्बन्ध में ऐसा लिखा है।^१

दूसरी बात चावल के सम्बन्ध में है। चावल मस्तिष्क-पोषक होता है। विश्व-प्रसिद्ध भारतीय वैज्ञानिक डॉक्टर एन० आर० घर ने २ अगस्त, १९४८ को कलकत्ते में एक लेक्चर दिया था। उसमें उन्होंने बताया कि प्रोटीन में जो ऐमिनो एसिड^२ नामक पदार्थ होता है, उसके दो भेद होते हैं—एक विशिष्ट, दूसरा सामान्य^३। विशिष्ट प्रकार का द्रव्य शरीर तथा मस्तिष्क के विकास और पोषण के लिए नितान्त आवश्यक होता है। दूध, मछली और अण्डे आदि के प्रोटीन में ऐमिनो एसिड का विशिष्ट अंश ही अधिक होता है। गेहूँ में यद्यपि चावल की अपेक्षा प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, परन्तु चावल के प्रोटीन में ऐमिनो एसिड का विशिष्ट भाग गेहूँ की अपेक्षा अधिक होता है। घर महोदय के मत से पूर्वीय देशों के बौद्धिक विकास का प्रधान कारण चावल में प्राप्त होने वाला उच्चकोटि का प्रोटीन ही है और इसलिए इधर चावल की खेती विशेष रूप से की जाती है। चावल से भड़कनेवाले लोग चावल खाकर देखें; सम्भव है, ज्ञान तीव्र होने पर उनको पता चले कि चावल के विषय में उनका जो भ्रम था वह चावल न खाने के कारण ही था।

आहार के प्रभाव के सम्बन्ध में यह बात सर्वमान्य है कि उसके अनुसार शरीर बनता है। मस्तिष्क और साथ ही स्वभाव और चरित्र भी

1. What compounds are especially concerned in intellectual activity is not known. The belief that fish is especially rich in phosphorus and valuable as a brain food has no foundation in observed fact.

—Encyclopaedia Britannica.

2. Amino acid

3. Essential, Non-Essential.

वनता है; क्योंकि स्वभाव, चरित्र एव मस्तिष्क शरीर से ही सम्बन्ध रखते हैं। सात्त्विक आहार की महिमा प्राचीन विद्वानों ने इसीलिए गाई है। इसमें सन्देह नहीं कि जो जैसा खाता है, वैसा ही बन जाता है। किसी सस्कृत नीतिकार ने कहा है कि जिस प्रकार दीपक अन्धकार की कालिमा का भक्षण करके कज्जल की कालिमा ही पैदा करता है, उसी प्रकार मनुष्य भी जैसा खाता है वैसा ही अपने ज्ञान को प्रकट करता है।

स्वास्थ्य के अन्य सहायक

अब आहार के अतिरिक्त स्वास्थ्य के अन्य प्रमुख सहायकों को लीजिए। अकेला भोजन ही जीवन-सर्वस्व नहीं होता। वायु और आरोग्य के लिए आहार के समान अथवा कुछ अंशों में उससे भी अधिक उपयोगी कुछ अन्य वस्तुएं भी हैं। उनमें से वायु सर्वप्रमुख है। भोजन के बिना तो मनुष्य दो-एक महीने तक जीवित रह सकता है, परन्तु वायु के बिना कुछ मिनट भी नहीं जी सकता। समस्त प्राकृतिक जीवन वायु द्वारा ही चलता है। शास्त्र का यह वचन सर्वथा सत्य है :

वायुना वै गौतम सूत्रेणाऽयञ्च लोकः परश्च लोकः

सर्वाणि च भूतानि सम्बद्धानि भवन्ति ।

हे गौतम ! वायु घागे की तरह है, जैसे घागे में मणियाँ पिरोई रहती हैं, वैसे ही समस्त भूत वायु-सूत्र में गुंथे रहते हैं।

वायु का साधारण धर्म है प्रकृति को प्रगतिशीलता देना और सर्व-गामी, सर्वात्मा होकर जीवन को स्पन्दित करना तथा वस्तुओं को परिवर्तित करना। उसका दूसरा मुख्य धर्म है जीवों में जीवनाग्नि उद्दीप्त करना। शास्त्रों ने वायु को अग्नि का तेज और अग्नि की आत्मा कहा है। आधुनिक विज्ञान भी उसको दहनात्मक मानता है क्योंकि उसके मुख्य तत्त्व ऑक्सीजन से ही दहन-क्रिया सम्पन्न होती है। वही प्राणवायु है। तीसरा वायु-धर्म है धातुवर्द्धन और पोषण। उसके नाइट्रोजन नामक अंश से ही धातु-तन्तुओं का निर्माण एव सवर्द्धन होता है। ऑक्सीजन की

दहनात्मक क्रिया पर नाइट्रोजन ही नियन्त्रण रखता है।

शरीर के साथ वायु का सम्बन्ध

स्वस्थ दशा में मानव शरीर को प्रतिघण्टे लगभग चार गैलन ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। उसका अधिकांश भाग श्वास द्वारा भीतर जाता है, शेष रोम-छिद्रों से। फेफड़े ऑक्सीजन को ग्रहण करके उसको रक्त में मिश्रित करते हैं। उसी से हृदय का कार्य चलता है। ज्यो-ज्यो शरीर की शक्ति व्यय होती है, त्यों-त्यों अधिक प्राणवायु की आवश्यकता होती है और वह फेफड़ों द्वारा सुलभ होती है। ऑक्सीजन से दैहिक-ताप उत्पन्न होता है और उसी से पाचन-क्रिया चलती है। उसके द्वारा रक्त को नवजीवन मिलता है, शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और कान्ति की वृद्धि होती है तथा शरीर में उत्पन्न विषों का नाश होता है। वायु के ताप से भीतर पक्वाशय में जब खाद्य पदार्थों का परिपाक होता है तो उसमें से कार्बन डाइऑक्साइड नामक एक विषाक्त गैस निकलती है। शरीर में कार्बन (अंगार) प्रचुर मात्रा में रहता है। उसके साथ ऑक्सीजन का संयोग होने से वे जलते हैं और यह गैस पैदा होती है, प्रश्वास से वह बाहर निकलती है। श्वास से जब फेफड़े में ऑक्सीजन गृहीत होती है तभी भीतर से कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकलती है।

कार्बन डाइऑक्साइड

कार्बन डाइऑक्साइड के विषय में कुछ जानना आवश्यक है। यह वही गैस है जो प्रायः कोयले के जलाने पर निकलती है। इसमें इतना विष होता है कि कभी-कभी जो लोग बन्द कमरों में अगीठी जलाकर सोते हैं, वे प्रातःकाल मरे हुए या बेहोश पाए जाते हैं। प्रकृति में यह गैस गन्दी वस्तुओं की सड़न से, शहरों की गन्दी नालियों से, दलदल, पुराने कुओं और मिलों-फैक्ट्रियों के धुएँ से उत्पन्न होती है। कोई भी वस्तु जब सड़ने लगती है तो यह उसमें से प्रचुर मात्रा में निकलती है। कभी-कभी बन्द कमरों में पके फल रखकर सोने से रात में उनकी सड़न से लोग बेहोश हो जाते हैं या मर जाते हैं।

यह घातक गैस होती है। शरीर में संचित होकर यह व्याधि ही नहीं, मृत्यु का भी कारण होती है। तीस वर्ष की आयु तक पुरुष के प्रश्वास से यह अधिक मात्रा में निकलती है। फिर क्रमशः घटने लगती है। स्त्रियों के प्रश्वास में यह कम मात्रा में होती है। दिन में यह अधिक निकलती है और वायुमण्डल में आकर मिलती है; सध्या में कम होती है। सूर्य-किरणों का स्वाभाविक गुण होता है कि वे सब वस्तुओं में से कार्बन डाइऑक्साइड को खींचकर बाहर करती हैं। रात्रि में बाहर का ताप कम रहने से और शारीरिक क्रियाओं की शिथिलता के कारण यह प्रश्वास से भी कम निकलती है और आधी रात को तो बहुत ही कम हो जाती है। प्रातःकाल वायुमण्डल में यह गैस कम मात्रा में रहती है क्योंकि एक तो मनुष्य के प्रश्वास से कम निकलती है, दूसरे सूर्य-ताप के प्रभाव के कारण वह अन्य वस्तुओं से निकलकर वायु में व्याप्त नहीं होती। प्रभातकालीन वायु का महत्त्व इसलिए अधिक है कि उसमें ऑक्सीजन प्रचुर मात्रा में मिल जाता है जिसके कारण विशेष स्फूर्ति और शक्ति मिलती है।

प्राकृतिक व्यवस्था के अनुसार वनस्पतियाँ इस विषय को पीकर जीवों के लिए ऑक्सीजन रूपी अमृत दान करती हैं। उनका यह स्वाभाविक गुण ही है कि वे स्वयं खाद खाकर फल उत्पन्न करती हैं। इसलिए जो लोग खुले स्थानों में वनस्पतियों के सम्पर्क में रहते हैं वे विशेष चैतन्य रहते हैं क्योंकि उनको प्राण-वायु अधिक मिलती है। गाववालों की परिश्रम-शक्ति और जीवन-शक्ति इसी कारण से प्रबल होती है। शहरों में वनस्पतियों का अभाव होता है, बहुत-से लोग सकुचित स्थानों में रहते हैं और जनसंख्या की अधिकता से एक सीमित क्षेत्र में कार्बन डाइऑक्साइड प्रश्वास द्वारा अत्यधिक मात्रा में निकलती है। दूसरे नालियों की गन्दगी, मिल के धुएँ आदि से यह और भी बढ़ती है और उस हलाहल को पीने वाले शिव—पेड़—बहा नहीं रहते, इससे यह विपाक्त गैस वहाँ निरन्तर व्याप्त रहती है। लोगों की श्वास-वायु में इसी की मात्रा

अधिक होती है। परिणामतः फेफड़े दुर्बल हो जाते हैं। इस रहस्य को आप इस रूप में समझिए—बहुत-से आदमी जब किसी एक सकीर्ण कमरे में साथ सोते हैं तो प्रातःकाल सुस्त या अस्वस्थ हो जाते हैं क्योंकि वे शुद्ध वायु नहीं बल्कि रात-भर एक-दूसरे का प्रस्वास लिए रहते हैं। मुह ढककर सोनेवालों की भी यही दशा होती है क्योंकि वे अपनी ही निकाली हुई दूषित वायु को रात-भर लिए रहते हैं। जब बाहर से ऑक्सीजन नहीं मिलता तो स्वभावतः भीतर कार्बन डाइऑक्साइड संचित रहता है। प्राकृतिक नियम है कि जब फेफड़े में ऑक्सीजन पुलिस की तरह पहुँचता है तभी दूषित वायु चोर की तरह भागती है। प्राण-वायु के न पहुँचने पर नाश-वायु ही रक्त में मिश्रित होती है। यह स्मरण रखना चाहिए कि मासपेशियों के विशेष संचालन, ज्वर-ताप की अधिकता और मनोवेग की तीव्रता से शरीर के भीतर कार्बन डाइऑक्साइड की उत्पत्ति अधिक होती है। इसलिए उसको निकालने के लिए परिश्रमी, रोगी और भावुक मनस्ताप से पीड़ितों को स्वच्छ वायु का सेवन नितान्त आवश्यक होता है।

वैज्ञानिक परीक्षा से ज्ञात होता है कि कार्बन डाइऑक्साइड का कुप्रभाव मस्तिष्क पर विशेष रूप से पड़ता है। इसके आधिक्य से मस्तिष्क पर थकावट होती है, मन की एकाग्रता नष्ट होती है और चित्त अस्थिर तथा विकल हो जाता है। सज्ञाहीनता, स्नायवीय दुर्बलता, शिरोरोग इसके मुख्य परिणाम हैं। मुह ढककर सोने पर जो सास फूलती है और बेचैनी होती है, वह इसीलिए। दम घुटने पर सज्ञाहीनता के लक्षण ही पहले प्रकट होते हैं क्योंकि बाहर से ऑक्सीजन न मिलने पर भीतर कार्बन डाइऑक्साइड फैल जाता है।

मस्तिष्क पर ऑक्सीजन का प्रभाव

ऑक्सीजन ही ज्ञान-तत्त्वों का प्राण है। एक अनुभवी डॉक्टर (डॉ० ई० पॉदोलस्की) ने लिखा है कि जहाँ तक बुद्धि के चैतन्य का

सम्बन्ध है, ऑक्सीजन एक परमावश्यक तत्त्व है ।^१

आधुनिक ढंग से इसकी वैज्ञानिक परीक्षा की गई है । सन् १८६२ में इसकी परीक्षा के लिए दो प्रसिद्ध वैज्ञानिक ग्लैशर और काक्सवेल वैंलून द्वारा उड़कर ४८ मिनट में २८,००० फुट की ऊंचाई पर गए थे । वहाँ हवा का दबाव कम होने के कारण ऑक्सीजन बहुत कम मात्रा में उपलब्ध था । परिणामतः ग्लैशर महोदय की ज्ञान-शक्ति तत्काल लुप्त हो गई । वे अपनी घड़ी देखकर उससे समय भी नहीं बता सके थे । उनकी जडता का अनुमान करके गुब्बारे को कुछ नीचे उतारा गया और ऑक्सीजन पाते ही उनकी बुद्धि फिर सचेत हो गई ।

दो अन्य वैज्ञानिकों ने इसकी परीक्षा दूसरे ढंग से की । वे लीह-निर्मित एक छोटी-सी कोठरी में घुसे जिसमें यन्त्र की सहायता से हवा का दबाव उतना रखा गया था जितना कि २४,५०० फुट की ऊंचाई पर होता है । परिणाम यह हुआ कि एक तो शीघ्र ही किर्कतव्यविमूढ हो गया । उसकी लिखने-पढ़ने और वस्तुओं को पहचानने की क्षमता नष्ट हो गई । कोठरी की छोटी खिड़की से देखने पर उनकी विमूढता का पता चलता था । उनसे कोई भी बात पूछी जाती थी तो वे यही कहते थे कि बस, हमें ऐसा ही पड़े रहने दो । उनका मानसिक विकास पूर्णतया रुक गया था । इसके बाद हवा का दबाव बढ़ाया गया । वे कुछ चैतन्य हुए । उनमें से एक ने पास में रखे हुए शीशे को उठाया पर उसको इतना ज्ञान नहीं था कि किस प्रकार उसमें अपना मुह देखा जा सकता है । वह उसके पीछे के भाग में अपनी मुखाकृति देखने की चेष्टा करने लगा । जब हवा का दबाव बढ़ाकर १४,५०० फुट के बराबर लाया गया तो ऑक्सीजन की उचित मात्रा मिलने से उनकी चेतनाशक्ति पुनः सजग हो गई, परन्तु दोनों को यह याद नहीं था कि इस बीच में उन्होंने क्या-क्या सोचा था और कैसे बैसिर पँर के काम किए थे । ऑक्सीजन न मिलने से उनकी विचार-

1 Oxygen is the most important element in the brain as far as intelligence is concerned
—Medical Record.

शक्ति और स्मृति दोनों लुप्त हो गई थी ।

उपर्युक्त उदाहरणों से समझा जा सकता है कि प्रचीन ऋषियों ने उषाकाल को क्यों इतना महत्त्व दिया था । सवेरे अँकसीजन अधिक से अधिक मात्रा में सर्वसुलभ रहता है, इसलिए उस समय चिन्तन करने से मस्तिष्क प्रौढ होता है और विचारशक्ति तीव्र होती है । पूर्वकाल में प्रभात दिन का सुवर्णकाल था । उसका लोग, मुख्यतः विद्यार्थीगण और बुद्धि-व्यवसायी जन, पूर्ण उपयोग करते थे । परिणाम भी सुन्दर ही होता था । अब इसका उल्टा होता है । प्रातःकाल लोग व्यर्थ गवाते हैं और दस बजे जब वायुमण्डल विशेष दूषित हो जाता है तब वे बुद्धि का उपयोग करने निकलते हैं । फलतः उनकी बुद्धि थक जाती है ।

शुद्ध वायु के ये गुण स्पष्ट हैं—इससे श्वास-प्रश्वास का क्रम ठीक चलता है, शरीर की कार्य करने की शक्ति संचालित होती है । मन में उत्साह तथा चेतना की वृद्धि होती है, चित्त-प्रवृत्ति ठीक रहती है, धातु और इन्द्रियो की पुष्टि होती है, शरीर के तत्त्वों को गति मिलती है, हृदय, रक्त और सम्पूर्ण जीवन का प्रवाह नियमित रूप से चलता है ।

वायु-सेवन

शुद्ध वायु का सेवन श्वास से तथा रोम-कूपों से भी करना चाहिए । रोम-कूपों से वायु ग्रहण करने की उत्तम विधि है, उनको स्वच्छ और खुला रखना । स्नान से रोम-छिद्र खुल जाते हैं, तब उनके द्वारा शुद्ध वायु अन्दर जाती है और पसीने के रूप में अन्दर का दूषित द्रव्य भी बाहर आता है । इसलिए स्नान करना नितान्त आवश्यक है । यथासम्भव शरीर को खुला रखना चाहिए अथवा हल्के कपड़े पहनने चाहिए । इससे वायु का स्पर्श ठीक होता है । इस स्पर्श का महत्त्व इसी से समझा जा सकता है कि दिन-भर के परिश्रम के बाद खुले मैदान में जाते ही भीतर प्रसन्नता, स्फूर्ति की एक लहर उमड़ पड़ती है । यह स्मरण रखना चाहिए कि यह लहर प्राकृतिक हवा से ही उमड़ती है, पखे की कृत्रिम हवा से नहीं । पखे की हवा वात-प्रकोपक होती है ।

जब स्पर्श-मात्र से स्वाभाविक वायु शरीर को इतना चैतन्य देती है तो भीतर रक्त से मिश्रित होकर तो वह अवश्य ही विशेष गुण करती होगी। वास्तव में, जब शीतल-मन्द-सुगन्ध समीर का सेवन किया जाता है तो सम्पूर्ण स्वास्थ्य उद्दीप्त होता है। सुवासित वायु ओपधियों के तत्त्व और पुष्पो का गन्ध-सार लेकर चलती है ; इसलिए वेद ने इसकी स्तुति करके कहा है कि हे वायु ! तुम्ही विश्व के लिए ओपधि हो, तुम देवताओं के दूत बनकर जाओ : 'त्व हि विश्वभेजो देवानां दूत ईयसे।' बहुत-सी व्याधियां केवल वायु-परिवर्तन से ठीक हो जाती हैं और इसके लिए लोग स्वास्थ्यप्रद स्थानों में जाते हैं। सर्वसाधारण के लिए यही सुसाध्य है कि वे प्रातः काल खुली जगह में अधिक से अधिक वायु-सेवन करें और दिन में भी अशुद्ध वायु से बचें। अधिक से अधिक का अर्थ यह नहीं कि आधी में खड़े वायु-पान करें। उसका अभिप्राय यह है कि शुद्ध वायु से फेफड़े को स्वच्छ करें। खड़े होकर वायु-सेवन ठीक-ठीक नहीं हो सकता, इसलिए टहलकर फेफड़ों को अधिक क्रियाशील बनाना चाहिए जिससे वे शुद्ध वायु ग्रहण करके भीतर की दूषित वायु बाहर फेंक सकें।

स्वरोदय-विज्ञान

इस प्रसंग में स्वरोदय-विज्ञान का परिचय देना अनुचित न होगा। श्वास द्वारा किस क्रम से वायु शरीर में धारित होती है तथा उसका क्या प्रभाव शारीरिक क्रिया पर पड़ता है, यही इस प्राचीन भारतीय विज्ञान का मुख्य विषय है। कई लोगों ने इसकी सत्यता की परीक्षा की है। इस शास्त्र के अनुसार सूर्योदय के समय अढ़ाई-अढ़ाई घड़ी के क्रम से एक-एक नासिका-छिद्र से सास बाहर आती-जाती है। दिन-रात में बारह बार एक छिद्र से कार्य होता है और बारह बार दूसरे से, और कभी-कभी कुछ देर दोनों से। शुक्लपक्ष की प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी और पूर्णिमा को सूर्योदय के समय स्वस्थ व्यक्ति का बाया नासिका-छिद्र श्वास-प्रश्वास का काम करता है। कृष्ण-पक्ष की इन्हीं तिथियों में और अमावस्या को दाहिना छिद्र कार्यारम्भ

करता है। यदि इसमें व्यतिक्रम हो तो समझना चाहिए कि शरीर में शुभ्र या प्रकट रूप से कोई व्याधि है। बाईं नाक से श्वास चलते समय स्थिर कार्य करना चाहिए और दाहिनी नाक के समय कठिन कार्य तथा दोनों के चलते समय चिंतन-व्यान आदि। कोई रोग होने पर उस समय जो नासा-छिद्र कार्य करता हो उसको कपड़े से बन्द कर देना चाहिए। इससे शीघ्र ही दूसरा छिद्र खुल जाता है और उघर का फेफड़ा, जिसकी निष्क्रियता के कारण विकार हुआ रहता है, ठीक कार्य करने लगता है। सिरदर्द में जिघर की श्वास चलती हो, उसको बन्द कर देने से सचमुच लाभ होता है, इसको हम देख चुके हैं। खाते समय दाहिना श्वास चलने से भोजन ठीक-ठीक पचता है। भोजन के बाद भी दस-पन्द्रह मिनट दाहिनी नाक का चलना हितकर होता है। इसलिए खाने के बाद बाईं करवट खेदने का नियम बताया गया है, क्योंकि बाईं करवट खेदने से दाहिनी नाक अपने-आप खुल जाती है, ऐसा प्राकृतिक नियम है। दाहिनी करवट खेदने से बाईं नाक काम करती है। उक्त शास्त्र के अनुसार जिघर की नासिका से श्वास चलती हो, उघर के अगो द्वारा किया हुआ तात्कालिक कार्य अधिक सुचारु रूप से सम्पन्न होता है। होठों को ढीला करके धीरे-धीरे वायु खींचकर उसको नाक से धीरे-धीरे छोड़ने से बड़ा लाभ होता है। दो-चार बार इसका अभ्यास करने से रक्त, अजीर्ण और कफ-विकार ठीक होते हैं।

प्राणायाम

श्वास-प्रश्वास के प्रसंग में प्राणायाम की चर्चा कर देना भी आवश्यक है। प्राणायाम फेफड़े का व्यायाम ही नहीं, यह आयुर्वलवर्धक, रक्त-शोधक, मस्तिष्क-पोषक एवं शक्ति-स्फूर्तिदायक एक श्रेष्ठ क्रिया भी है। वह योगियों के उपयोग का ही नहीं प्रत्येक स्वास्थ्य-प्रेमी व्यक्ति के लिए एक उपयोगी साधना है।

प्राणायाम का महत्त्व समझने के लिए सर्वप्रथम यह जानना चाहिए कि आयु के साथ श्वास का घनिष्ठ सम्बन्ध है। आयु की नाप श्वास से

ही होती है। एक दिन में, २१,६०० बार श्वास-प्रश्वास की क्रिया होती है। इसका अर्थ यह हुआ कि इतनी सासों में एक दिन का जीवन गत होता है। एक वर्ष में इसकी संख्या ७७,७६,००,००० होती है। यदि कुछ समय प्रतिदिन श्वास को रोका जाए तो उसका अर्थ यह होगा कि उतनी देर जीवन का व्यय न होगा और एक वर्ष से कुछ अधिक समय में उतनी श्वास (और उससे सम्बद्ध आयु) का व्यय होगा, जितना स्वाभाविक दशा में एक ही वर्ष में होता है। इस प्रकार प्राणायाम से आयु बचती है अथवा आयु का क्षय घटता है। दूसरी बात यह है कि इससे फेफड़े शुद्ध वायु से भर जाते हैं और उनके रोगाणु उसके द्वारा मर जाते हैं। फेफड़ों के शुद्ध होने से शरीर का रक्त शुद्ध होता है और रक्त की शुद्धता से ही स्वास्थ्य बनता है।

प्राणायाम का प्रत्यक्ष लाभ तो यह है कि उससे शरीर की शक्ति, विचारशक्ति और मानसिक स्थिति दृढ होती है। रोग में, क्रोध में, अधीरता में तथा भय आदि किसी भी शारीरिक या मानसिक अशक्तता में सास की गति बढ जाती है। इसका अर्थ यह है कि सास का बढना भीतर की उत्तेजना या अशक्तता का द्योतक होता है। यदि इसका उलटा किया जाए, अर्थात् सास को रोककर उसको स्थिर करने का अभ्यास किया जाए तो निश्चय ही उत्तेजना और अशक्तता का हनन होगा। इसको तो निजी अनुभव से देखा जा सकता है कि चित्त जब उद्विग्न रहता है तो सास का वेग बढ जाता है और शान्त रहने पर श्वास मन्द-मन्द चलती है। इससे यह सहज में समझा जा सकता है कि मानसिक स्वस्थता पर श्वास-सयम का प्रभाव अवश्य पड़ेगा। प्राणायाम में एक और प्रत्यक्ष लाभ यह होता है कि उसकी साधना से मन की एकाग्रता बढती है। क्योंकि श्वास रोकने से जब मन की उत्तेजना शमित होती है तो उसकी चंचलता भी रुकती है। इससे व्यक्तित्व सचेत होता है और वृद्धि स्थिर एवं विमुद्ध होती है।

एक जर्मन यहूदी डॉक्टर ने प्राणायाम से सम्बन्ध रखने वाली एक

अन्य क्रिया को महत्त्व दिया है। उसका कहना है कि श्वास को वाहर निकालकर फेफड़ों को वायु-शून्य कर देना चाहिए और अधिक से अधिक समय तक उनको इस अवस्था में रखना चाहिए। ऐसा करने से हवा न मिलने के कारण भीतर के हानिकर जीवाणु मर जाते हैं। उसका कहना है कि कफ के रोगों (दमा, खासी, सर्दी आदि) में इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है। यह बात युक्ति-सम्मत प्रतीत होती है।

ब्रह्मचर्य

स्वास्थ्य का एक प्रमुख सरक्षक शरीर का वीर्य भी है। अच्छा आहार खाकर और खूब ऑक्सीजन पाकर भी यदि वीर्य-रक्षा न की जाए तो स्वास्थ्य कभी ठीक नहीं रह सकता। शरीर के समस्त ओज^१ का धारक-विस्तारक वीर्य ही होता है। उसी से पुरुषार्थ की प्रतिष्ठा और वृद्धि होती है और पुरुषार्थ ही जीवन का सच्चा सुख है। वीर्य की महत्ता का इससे प्रबल प्रमाण क्या होगा कि उसी से जोवन-उत्पत्ति होती है। वह मनुष्य को बनानेवाला ब्रह्म और प्राणदायक तत्त्व होता है। ऐसी ब्रह्मशक्ति शरीर में रहकर निश्चय ही आत्मशक्ति की वृद्धि करती होगी। वीर्य उस वस्तु को कहते हैं जिसमें विशेष कार्य करने का गुण हो अर्थात् जो किसी वस्तु का प्रधान कार्यकारी गुण है : 'प्रभूत-कार्यकारिणी गुरो वीर्यम्' (सुश्रुत)। मानव-शरीर का प्रधान तत्त्व वीर्य ही होता है। वही शरीर को पुष्टि देता है ; रोगों के बाहरी आक्रमण से बचाता है, मन में धैर्य, शान्ति, उत्साह और विक्रम की भावना भरता है। हम प्रत्यक्ष देखते हैं कि दुराचारियों की अपेक्षा सयमी लोग स्वभावतः धैर्यवान्, उत्साही, मेधावी, मनस्वी और तेजस्वी होते हैं। क्लीबो या कामोत्कट व्यक्तियों को ऐसा होते नहीं देखा जाता। इससे वीर्य की ओजस्विता सिद्ध होती है।

स्वस्थ होने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। उसका यह अर्थ नहीं कि बालब्रह्मचारी बनकर बैठा जाए। यह असम्भव एव अस्वा-

भाविक है। आवश्यकता से अधिक वीर्य-सचय से स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। सप्ताह की कोई भी शक्ति जब उपयोग में नहीं लाई जाती तो वह स्वयं नष्ट होती है अथवा सलग्न वस्तु को नष्ट करती है। वीर्य का उपयोग अवश्य करना चाहिए पर आवश्यकतानुसार। उसको शरीर की मुख्य सम्पत्ति मानकर सम्पत्ति ही की तरह अच्छे काम में लगाना चाहिए। इसी को व्यावहारिक जगत् में ब्रह्मचर्य कहते हैं। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए :

१ 'अन्नाद्भेत समवति' (सुश्रुत)—वीर्य अन्न से बनता है। इसलिए उसका एक नाम अन्न-विकार भी है। आहार की शुद्धता से ही शुद्ध वीर्य बनता है और आहार की शुद्धता से ही वह स्वाभाविक अवस्था में रहता है। उत्तेजक पदार्थ लेने से वह विकृत हो जाता है और परिणाम-स्वरूप चित्त में चंचलता और शरीर में विकार की उत्पत्ति होती है। इसलिए यथासम्भव शुद्ध और सरल आहार लेना चाहिए।

२. मन की वासनाओं से वीर्य-दशा प्रभावित होती है। मन में वासना उठने पर कामोत्तेजना होती है। यदि उस समय उसको रोका जाए तो शरीर को क्षति पहुंचती है और यदि बार-बार वासनाओं के उठने पर उसका व्यय किया जाए तो शारीरिक शक्ति का ह्रास होता है। इसलिए ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिए मानसिक समय आवश्यक है।

३. रक्त दूषित होने से या कम होने से वीर्य भी दूषित तथा कम हो जाता है। व्यभिचार आदि से जब रक्त दूषित होता है तो वीर्य भी सदोष हो जाता है। आहार की कमी आदि से जब रक्त की कमी होती है तो वीर्य-रचना भी कम होती है। दोनों दशाओं में शरीर की स्थायी शक्ति का ह्रास होता है। अतएव चरित्र की शुद्धता तथा आहार-समय का ध्यान रखना चाहिए।

४. वीर्योत्पादक अणु से मस्तिष्क का घनिष्ठ सम्बन्ध रहता है। इसलिए उसको सुव्यवस्थित, सवल और स्वस्थ रखना आवश्यक है। वैज्ञानिक परीक्षा से देखा गया है कि काम-ग्रथियों के नष्ट होते ही उत्साह,

साहस, वीर्य, चैतन्य और पौरुष-बल समाप्त हो जाते हैं। यह भी देखा गया है कि जर्जर काम-ग्रथियों को पुनः सजीव बनाने या बदल देने से वृद्धों के मन में भी युवावस्था की तरफें आ जाती हैं और वे शरीर से भी पुरुषार्थी बन जाते हैं। जिनके काम-यत्र निर्बल होते हैं वे युवावस्था में भी वृद्ध का-सा आचरण करते हैं। काम-भ्रंगो की सशक्तता, मुदढता और उनकी तृप्ति का मानव-स्वभाव और विचारधारा पर अपरम्पार प्रभाव पड़ता है। इस सम्बन्ध में यह जान लेना चाहिए कि जननेन्द्रिय और मस्तिष्क का सीधा सम्बन्ध है। रीठ से लगी हुई एक मोटी नस होती है जिसको वीर्य-प्रवाहिनी शिरा कहते हैं। वह शिरा रीठ के साथ मस्तिष्क से जुड़ी रहती है। इसलिए जननेन्द्रिय के रोगग्रस्त, विकृत या अशक्त होने से मस्तिष्क भी वैसा ही हो जाता है। साथ ही मस्तिष्क की अवस्था का पूर्ण प्रभाव इस भ्रग पर पड़ता है। अतएव इस शक्ति-उत्पादक भ्रग का रक्षण एव उपयोग सावधानी और प्राकृतिक ढंग से करना चाहिए।

५. अति सर्वत्र वर्जयेत्—इस सिद्धान्त का पालन यदि किसी कार्य में करने की आवश्यकता है तो वह भोग-विलास के सम्बन्ध में। अधिक भोग-विलास से अधिक वीर्य-क्षय के कारण, रोग ही नहीं राजरोग (क्षय) तक हो जाता है। व्यभिचार से उपदश होता है जिसमें शारीरिक यत्रणा तो होती ही है, मानसिक यत्रणा और भी भयकर होती है। पागलपन का तो यह एक प्रमुख कारण होता है क्योंकि सिफलिस (उपदश, गर्मी) से मस्तिष्क के सूक्ष्म ततु बिलकुल वेकार हो जाते हैं। मानसिक विकार में इसीलिए अनुभवी डाक्टर रक्त-परीक्षा द्वारा पहले ही देख लेते हैं कि कहीं उसमें उपदश के कीटाणु तो नहीं हैं। यदि परीक्षा न की जाए और वास्तव में पागल व्यक्ति उपदश-पीडित हो तो कोई दवा देने से उसको लाभ नहीं होता।

शरीर पर मानसिक दशा का प्रभाव

आहार आदि पर मन का प्रभाव क्या पड़ता है, इसका उल्लेख हम पहले ही कर चुके हैं। स्वस्थचित्त स्वास्थ्य के लिए कहां तक और

किस प्रकार सहायक होता है, यहा हम इसपर विचार करेंगे । विस्तार के भय से हम इस विषय को निम्नलिखित भागो मे विभाजित करके देखेंगे कि किन-किन मानसिक वृत्तियों का प्रभाव शरीर के स्वास्थ्य पर कैसा पड़ता है ।

मनोयोग

मनोयोग के बिना स्वास्थ्य-निर्माण कभी नहीं हो सकता । किसी आहार या व्यायाम में मन न लगे तो उसका पूर्ण प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता । स्वास्थ्य-सुधार के लिए सुबह-शाम मन लगाकर थोड़ा भी टहलना लाभदायक दिखलाई पड़ता है । पोस्टमैन लोग दिन-भर घूमते हैं, पर उससे उनका स्वास्थ्य औरो की अपेक्षा अच्छा नहीं प्रतीत होता, क्योंकि वे स्वास्थ्य-सुधार की भावना लेकर नहीं टहलते ।

मनोयोग से इच्छा-शक्ति दृढ होती है और इच्छा-शक्ति बढे से बडे चमत्कार कर सकती है । मनुष्य जब इच्छा कर लेता है कि उसको स्वस्थ होना है तो वह अवश्य स्वस्थ बन जाता है । शक्तियों का सग्रह और योग मनोयोग से ही होता है ।

विश्वास

मन के विश्वास का प्रभाव स्वास्थ्य पर कई प्रकार से पड़ता है । आत्मविश्वास से स्नायु-मण्डल स्वभावतः प्रबल हो जाते हैं और उसकी क्षीणता से इन्द्रियां क्षीण हो जाती हैं । आत्मविश्वास से शरीर मे अति-रिक्त बल की अनुभूति होती है और उसके अनुसार शरीर की बल-वृद्धि होती है । कई प्राचीन महावीरों के सम्बन्ध में जो यह कहा जाता है कि उनमे दम हज़ार हाथियों का बल था, उसका अर्थ हम यह समझते है कि उनमे उनका मनोबल था । आत्मविश्वास से एक व्यक्ति कई व्यक्तियों से अधिक बलवान् होता देखा जाता है ।

जिनमे आत्मविश्वास नहीं होता वे कई प्रकार की कल्पित व्याधियों से पीडित देखे जाते है । ऐसी बीमारियां ओपधियो से नहीं, युक्ति से मन का मन्देह मिटाने से ही मिटती है ।

मन में झूठा विश्वास जमने से कभी-कभी आत्मविश्वासी लोग सच-मुच बीमार हो जाते हैं। इसकी परीक्षा कुछ अमरीकन डॉक्टरों ने इस प्रकार की थी। एक विलकुल चगे आदमी से एक डॉक्टर ने कहा, 'आज आप कुछ ढीले लगते हैं।' कुछ देर बाद दूसरा डॉक्टर पूर्व-योजना के अनुसार उसको मिला और कहा, 'क्या मामला है, आपका चेहरा उतरा है, आँखें लाल हैं और आप अस्वस्थ लगते हैं।' बाद में तीसरा डॉक्टर मिला। उसने कहा, 'आपको तो बुखार मालूम देता है, घूमिए-फिरिए नहीं।' तीनों की बातों से वह स्वस्थ व्यक्ति अपने को सचमुच बीमार समझने लगा और थर्मामीटर में देखा गया तो उसको काफी टेम्परेचर हो आया था।

मन के विश्वास का कैसा प्रभाव पड़ता है, इसका एक और दृष्टान्त किसी विलायती पत्र में छपा था। एक बच्चे को विचित्र प्रकार का सूखा रोग हो गया था। निदान से कोई कारण ज्ञात नहीं हुआ। तब एक अनुभवी डॉक्टर ने एक विचित्र औषधि बताई। उसने कहा कि इस बच्चे को हर तीसरे घंटे प्यार किया जाए। ऐसा किया गया और बच्चा मोटा-ताजा होने लगा। उसको विश्वास हो गया कि उसपर प्यार होता है। इसके उदाहरण हम भारतीय परिवारों में यत्र-तत्र-सर्वत्र देख सकते हैं। विपत्तियों या विमाताओं द्वारा पालित बच्चे सूखकर काटा हो जाते हैं, क्योंकि उनके मन में यह बात बैठी रहती है कि ससार में कोई उनको चाहनेवाला नहीं है। विश्वास से प्रेम होता है और प्रेम से मन तथा शरीर का पोषण। इसके अभाव में क्लेश, विरह, स्वास्थ्य-नाश होता है। सुन्दर परिवारों में पारस्परिक विश्वास ही सबको स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त रखता है।

निश्चिन्तता

निश्चिन्तता से आयु और स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। इसमें तो कोई सन्देह ही नहीं। चिन्ता से शरीर कृश होता है। कहा भी है कि 'चिन्ता सम नास्ति शरीरशोषणम्।' चिन्ता के समान अन्य कोई वस्तु शरीर-

शोषक नहीं है। एक सस्कृत-नीतिकार ने लिखा है कि चिन्ता चिन्ता से दसगुनी बढ़ी है (चिन्ता की अपेक्षा उसके आगे एक विन्दु '०' भी है), क्योंकि चिन्ता तो मरे हुए शरीर को जलाती है और चिन्ता जीवित शरीर को ही दग्ध करती है। चिन्ता की अनिद्रा और क्लान्ति का अनुभव तो सभी ने किया होगा।

चिन्ता प्रायः घन की कमी, निराशा, सशय आदि के कारण उत्पन्न होती है। जब आदमी अपने को अरक्षित तथा भविष्य को अधकारमय देखता है, तभी उसको चिन्ता होती है। यह चिन्ता चाहे झूठी ही हो पर स्वास्थ्य पर उसका प्रभाव पड़ता है। अमरीका के एक पत्र (गार्डियन) में इस विषय का समर्थक एक वृत्तान्त हाल ही में छपा है। जर्मनी की पराजय के बाद जर्मन बच्चों का शारीरिक स्वास्थ्य नष्ट होने लगा। भोजन की कमी तो थी ही, पर सबसे बड़ी बात यह थी कि उन बच्चों के मन में यह शका पैदा हो गई थी कि आज जो खाने को मिल रहा है, वह कल भी मिलेगा या नहीं। दूसरे दिन की अनिश्चित दशा का विचार करके वे रात को चिन्तावश सो भी नहीं सकते थे। तब उनकी मनोदशा का अध्ययन करके उनके अभिभावकों ने यह उपाय किया कि रात को लेटने से पहले प्रत्येक बच्चे को एक-एक रोटी का टुकड़ा दिया जाने लगा। बच्चे उसको गुड़िया की तरह लिपटाकर इस निश्चिन्तता के साथ सो जाते थे कि उनके पास अगले दिन के लिए भोजन है। यह वृत्तान्त 'मैगजीन डाईजेस्ट' के जून १९४८ के अंक में उद्धृत हुआ है।

स्वस्थ रहने के लिए यह आवश्यक है कि जो गत हो चुका है, उसकी चिन्ता न करे: 'गत न शोचामि।' और भविष्य की अनावश्यक एवं निराशजनक कल्पना न करे।

मनोव्याधियां

चिन्ता के अतिरिक्त अन्य कई मानसिक व्याधियां हैं जो कुछ समय में शारीरिक व्याधियों के रूप में फूट निकलती हैं। इस सम्बन्ध में एक विद्वान् डॉक्टर (डा० एस० वी० व्हाइटहेड) का यह कथन उल्लेखनीय है :

“मनोविकार कई सूक्ष्म ढंगों से शरीर द्वारा अपने प्रभाव को प्रकट करते हैं। उत्तेजनात्मक स्वभाव रक्त का प्रसार बढ़ा देता है; उदासीनता या उद्विग्नता नाड़ियों को शिथिल कर देती है। भय पाचन-क्रिया को गड़बड़ा देता है। सैकड़ों प्रकार से मनोदशा का प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य और मनुष्यों के व्यवहार एवं आचरण पर पड़ता है।”^१

इस सम्बन्ध में अमरीका की एक सुप्रसिद्ध पत्रिका (रीड मैगज़ीन, अगस्त १९४५) में एक सारगर्भित लेख छपा था। उसमें लिखा था कि प्रायः लोग अपने परिवार ही के किसी व्यक्ति के प्रति मन में असें तक गुप्त घृणा लिए रहते हैं, जिसके कारण उनको आत्मग्लानि होती है। ये दुर्भाव अन्तर्मन में बैठ जाते हैं और वर्षों बाद एकजीमा, दमा, हार्ड-व्लडप्रेसर या दृष्टि-दोष के रूप में प्रकट होते हैं। गुप्त अन्तर्वेदना, व्यग्रता तथा भय-शका की भावना का शरीर-दृष्ट्या लक्षण है थकावट। जब आपको बिना किसी शारीरिक व्याधि के क्लान्ति तथा शिथिलता का अनुभव हो तो समझ लीजिए कि कोई दुर्भाव आपके अन्तर्मन में समा गया है जो रह-रहकर जाग उठता है और आपको पीड़ित करता है। थकावट (या वेचैनी) विकार-प्रेरित द्वन्द्व की सूचना है।^२

इन उद्धरणों से स्पष्ट है कि शरीर से स्वस्थ रहने के लिए मन से स्वस्थ होना परम आवश्यक है। मन का पाप शरीर पर प्रकट होता है, उसी तरह जैसे : ‘जीभ तो कहि भीतर गई, जूता खात कपाल’ (तुलसी)।

1. In many subtle ways, mentality reflect themselves through your body. Your hot temper sends up your blood pressure. Your sulks depress your nerves ..your fear inhibits your digestion. In thousand and one ways mental health [reflects itself in your physical health and the way you react to people and circumstances.

2 Fatigue is the red flag of emotional conflict.

—Curtis Reed.

संगति का प्रभाव

संगति का शारीरिक प्रभाव तो स्वास्थ्य पर पड़ता ही है, क्योंकि एक का रोग दूसरे को पकड़ लेता है, पर मानसिक प्रभाव विशेष रूप से पड़ता है। स्वस्थ व्यक्ति की संगति से उत्साह होता है क्योंकि प्रत्यक्ष स्वास्थ्य-देवता के दर्शन होते हैं और देवदर्शन के बाद उपासना की भावना स्वभावतः उठती है। स्वस्थ व्यक्तियों की संगति से अपना स्वास्थ्य सुधारने की मनोवृत्ति उठती है। पहलवान लोग अखाडों में हनुमान् जी की मूर्ति इसीलिए तो रखते हैं। अतएव स्वस्थ होने के लिए सामने एक आदर्श रखना आवश्यक है।

स्वास्थ्य और व्यायाम

शरीर और मस्तिष्क की स्वाभाविक शक्ति और स्फूर्ति को उद्दीप्त करने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है। व्यायाम का अर्थ पहलवानी नहीं है। व्यायाम किसी भी ऐसे कार्य को कह सकते हैं जिसके द्वारा शरीर की स्थायी शक्ति सतेज, सक्रिय एवं सुदृढ़ हो। प्राकृतिक चैतन्य प्राप्त करना ही उसका उद्देश्य होता है। वह चैतन्य टॉनिक पीने या मद्य-सेवन से नहीं आ सकता, क्योंकि वह पुष्टिकर होने पर भी स्थायी एवं स्वाभाविक नहीं होता। व्यायाम ही एक साधन है जिसके द्वारा मासपेशियों को बल मिलता है। नाडियां स्वस्थ होती हैं; हृदय फेफड़े, मस्तिष्क और पाचन-यन्त्र विशेष क्रियावान् होते हैं और शरीर में अनावश्यक चरबी बढ़ने नहीं पाती, क्योंकि भीतर का बहुत-सा दूषित मल, वास और पसीने से बाहर निकल जाता है। व्यायाम से ही प्रत्येक अंग सुगठित रहता है, रक्त का प्रवाह ठीक रहता है, मन में उत्साह तथा आत्म-बल का-अनुभव होता है। व्यायाम द्वारा अंगों के संघर्षण और संचालन से शरीर की विद्युत्-शक्ति गतिमान् होती है और शरीर सतेज होता है। यही सब व्यायाम के लाभ हैं और इन्हीं के लिए व्यायाम करना भी चाहिए।

शारीरिक व्यायाम अनेक ढंग के होते हैं, जैसे : योगासन, खेल-कूद, दण्ड-बैठक, दौड़ना आदि । इनके ढंग और लाभ आदि सर्वविधित है । इनमें सबसे सरल टहलना है, क्योंकि उसको सभी सुगमता से मनो-विनोद के लिए भी कर सकते हैं । कई दृष्टियों से वह सर्वोत्तम भी है । कोई भी व्यायाम किया जाए, उसको नियमित रूप से और पूर्ण मनो-योग से ही करना चाहिए । उसके लिए प्रभात का समय सर्वोपयुक्त होता है । उस समय जिन शारीरिक क्रियाओं से शरीर को चैतन्य-लाभ मिले, उन्हीं को करना चाहिए । यह आवश्यक नहीं कि उछल-कूद ही मचाई जाए । जो ऐसा नहीं कर सकते वे खाट पर ही हाथ-पैर तानकर, लम्बी सांसों लेकर और मासपेशियों को थोड़ा हिला-डुलाकर अपनी शक्ति को जगा सकते हैं । घर ही में थोड़ा टहल लेने से भी साधारण व्यायाम हो जाता है, किन्तु तब जब कि इच्छा-शक्ति दृढ हो । इसी प्रकार दफ्तर में काम से थकने पर कुर्सी पर ही थोड़ा हाथ-पैर तानने से मासपेशियों में नव-स्फूर्ति आ जाती है । उस समय आँखों को दो-चार बार कसकर बन्द करने तथा खोलने और दो-चार बार अगड़ाई लेने से नव-स्फूर्ति आ जाती है । वह भी एक उत्तम व्यायाम है; कम से कम रेल-यात्री और बुद्धि-व्यवसायियों के लिए । परन्तु इन सबसे स्थायी लाभ नहीं होता । ये तो चुटकुले हैं । स्थायी शक्ति के लिए किसी प्रकार का नियमित परिश्रम करना चाहिए और सावधानी के साथ, क्योंकि : 'अंतरे-खोतरे कसरत करे, दैव न मारे अपने मरे'—अर्थात् अनियमित व्यायाम से शारीरिक विनाश होता है ।

सर्वोत्तम व्यायाम

हमारी सम्मति में केवल एक व्यायाम है जो सभी दृष्टियों से सहज उपयोगी और शरीर के समस्त अंगों के लिए समान रूप से हितकर हो सकता है—वह है घनुष-वाण चलाने का अभ्यास करना । आमोद-प्रमोद के साथ शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने के लिए इससे बढ़कर कोई व्यायाम नहीं हो सकता । आगे चलकर यह व्यायाम ही नहीं रह जाता

वल्कि एक गुण और आत्मरक्षा का साधन भी बन जाता है। प्राचीन भारत का यह सर्वमान्य व्यायाम था। भारत ही नहीं, पन्द्रहवीं-मोलहवीं शताब्दी तक यह इंग्लैंड का भी राष्ट्रीय व्यायाम था। पन्द्रहवीं शताब्दी में इंग्लैंड के प्रत्येक व्यक्ति के लिए धनुष रखना और प्रतिदिन उसका अभ्यास करना अनिवार्य था। चतुर्थ एडवर्ड के राज में यह राज-नियम बनाया गया था कि जब बच्चे सात वर्ष की आयु के हो जाए तो उनको वाण चलाना अवश्य सिखाया जाए और इसके लिए प्रत्येक ग्राम में व्यवस्था थी। ग्रामवासियों और नगरवासियों के लिए नियम था कि वे प्रत्येक रविवार को और उत्सव के दिनों में धनुष-बाण का अभ्यास करें। जो इसमें आलस्य करते थे उनको जुर्माना देना पड़ता था। सुप्रसिद्ध हैरो स्कूल के सस्थापक ने यह नियम बनाया था कि जो माता-पिता अपने बच्चे को यहाँ भर्ती करें वे उसको एक धनुष देकर तब स्कूल भेजे। काल-परिवर्तन से इस कला का उपयोग लोग भूल गए, परन्तु इससे उमकी उपयोगिता नहीं नष्ट हुई। एक सुप्रसिद्ध अंग्रेजी मासिक पत्र (हैल्य एंड एफीशैसी) के १९४६ के विवेकाक में एक अनुभवी लेखक ने लिखा है कि सकुचित फेफड़ों को खोलने के लिए, भेड़े कंधों को सुडील बनाने के लिए, तोड़ पचाने के लिए, मासपेशियों को सुदृढ बनाने के लिए यह एक राष्ट्रीय व्यायाम है, जिसको अत्यधिक लोकप्रिय बनाना चाहिए।¹

अब देखिए कि किस प्रकार इस एक ही व्यायाम से शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का सगठन, सतुलन तथा विकास होता है। जब आप धनुष चलाने खड़े होंगे, तो स्वभावतः पैरों को सीधा करके दृढता से जमीन पर खड़े होंगे। पैर ही नहीं, पूरे शरीर को सीधा रखना पड़ेगा,

1 As an antidote for cramped lungs, round shoulders, flabby abdomen and soft muscles, this is a national sport that should be a lot more popular than it is today

और आख को भा । इस प्रकार आप उस दशा में हो जाएंगे जिस दशा में होने से मनुष्य अपने लक्ष्य तक पहुँचता है । हमारे शब्दों में आप कमर कसकर एक लक्ष्य की ओर ध्यान को केन्द्रित करके लक्ष्य-वेध के लिए तैयार हो जाएंगे । वाण-सवान करते समय मीर्ची को आप दृढ़ता से खींचेंगे, उससे हाथ की मासपेशियों का व्यायाम होगा । शरीर का तना स्वभावतः तना रहेगा और वक्षस्थल तथा सिर पीछे की ओर तन जाएंगे ; पैर आगे-पीछे हो जाएंगे । मीर्ची को खींचते समय स्वाभाविक रीति से आप अपनी सास को खींचेंगे और जब तक वाण नहीं छोड़ते, तब तक सास को भीतर भर रखना पड़ेगा । इससे फेफड़े पूर्ण रूप से खुल जाएंगे, छाती चौड़ी हो जाएगी, पसलियां खुल जाएंगी और पेट तो ढीला रह ही नहीं सकता । जब तक लक्ष्य-वेध नहीं हो जाता तब तक चित्त एकाग्र रहता है, दृष्टि एकाग्र रहती है, आशा-उत्साह प्रबल रहता है और सफलता की एक ऊँची आकांक्षा मन में रहती है । शारीरिक तथा मानसिक विकास के लिए और क्या चाहिए ? यह ऐसा व्यायाम है जिसको सब स्वयं अपने अभ्यास से सीख सकते हैं । योग, प्राणायाम, व्यायाम, मनोरजन और एक सैनिक कला का ज्ञान—यह सब धनुष चलाने का अभ्यास करने से होता है, इसमें सन्देह नहीं । हाकी-फुटबाल खेलने की अपेक्षा सरकार विद्यार्थियों को धनुर्विद्या का अभ्यास कराए तो उनको व्यक्तिगत लाभ ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण राष्ट्र को लाभ होगा, क्योंकि भावी नागरिक कम से कम स्वावलम्बी और लक्ष्य-वेध में पटु होंगे । यह स्मरण रखना चाहिए कि धनुष-संचालन के अभ्यास से स्वावलम्बन की भावना स्वतः उद्दीप्त होती है । अपने पैरों पर खड़े होकर, अपने बल से ही मीर्ची को खींचकर, अपनी ही एकाग्रता-शक्ति के अनुसार लक्ष्य को भेदकर आप सफलता प्राप्त करते हैं ।

बुद्धि का व्यायाम

बुद्धि के व्यायाम के सम्बन्ध में भी कुछ जान लेना आवश्यक है ।

गो तो बुद्धि का व्यायाम ठीक विचार करने और रचनात्मक कार्य करने से हो जाता है, परन्तु उसके कुछ और भी साधन है। एक साधन तो है शतरंज खेलना। यह शुद्ध भारतीय खेल है जिससे मनोविनोद के साथ ही बुद्धि का भी विकास होता है। कहते हैं, रावण ने इसका आविष्कार मन्दोदरी के लिए किया था। बाद में कूटनीतिज्ञ चाणक्य ने चन्द्रगुप्त की बुद्धि को तीक्ष्ण करने के लिए उसको यह खेल सिखाया। उसके बाद बुद्धकालीन भारत में इसका प्रचार बढ़ा क्योंकि मनुष्य की युद्ध-प्रवृत्ति को बुझाने का यह अच्छा साधन माना गया। इसकी अहिंसात्मक युद्ध-प्रणाली को बौद्धों ने बहुत पसन्द किया। शतरंज का पूर्ण परिचय न देकर हम निश्चित रूप से इतना ही कहना चाहते हैं कि यह एक मनो-रंजक और बुद्धिवर्द्धक व्यायाम है।

बुद्धि का सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है उपासना

प्रार्थना से देवता वरदान दें या न दे, परन्तु मन उनके तेजोमय रूप को अपने भीतर प्रतिष्ठापित करके निश्चय ही सबल हो जाता है। उससे आत्मशक्ति की दृढ़ता बढ़ती है और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। मनुष्य एक सर्वशक्तिमान् ईश्वर की सहानुभूति का विश्वास न करके अपने को स्वयं शक्तिमान् समझने लगता है और मनोबल से उसका बौद्धिक एवं शारीरिक विकास होता है।

विश्राम

स्वास्थ्य के लिए आहार, व्यायाम आदि के समान विश्राम की भी आवश्यकता होती है क्योंकि उसी के द्वारा शरीर की खोई हुई शक्ति पुनः वापस मिलती है और शरीर-यन्त्र जर्जर नहीं होने पाता। मानसिक और शारीरिक परिश्रम में मासपेशियों तथा नाड़ियों पर जो कार्य-भार पड़ता है उसको हल्का करने का साधन विश्राम ही है। विश्राम से स्नायु-मण्डल दृढ़ होता है। शरीर, मन दोनों स्वस्थ होकर जीवन-सघर्ष के लिए पुनः समर्थ हो जाते हैं और धातु-तन्तुओं की क्षतिपूर्ति होती है।

इसलिए परिश्रम के बाद विश्राम करना भी आवश्यक है और विश्राम ऐसा करना चाहिए जिससे तन-मन दोनों को पूर्ण शान्ति मिले, क्योंकि यही उसकी उपयोगिता है।

मानसिक विश्राम तो बहुत कुछ विषय-परिवर्तन और स्त्री-वच्चो तथा मित्रों के साथ हास्य-विनोद करने से हो जाता है। हसने से भी मन का विश्राम होता है, क्योंकि हसी से रक्त का प्रसार बढ़ता है, रक्त की गति तीव्र होती है और मुख्यतः मस्तिष्क का अवरुद्ध रक्त ठीक से प्रवाहित होता है। उससे फेफड़े खुलते हैं और एक-एक नस से दूषित वायु बाहर निकल आती है। इससे मन को शान्ति होती है, बहुत-सी चिन्ताएँ हसी की हवा में उड़ जाती हैं। किसी भी प्रकार के मनोरंजन से मन को विश्राम मिल जाता है।

पूर्ण विश्राम का प्रधान साधन निद्रा है। स्वाभाविक, मानसिक तथा शारीरिक शान्ति पूर्ण मात्रा में उसी से मिलती है। इसलिए उचित मात्रा में प्रगाढ़ निद्रा शरीर के लिए सबसे प्रमुख 'टॉनिक' है। निद्रा के सम्बन्ध में विशेष रूप से कुछ जान लेना आवश्यक है।

१. निश्चित समय पर स्वाभाविक निद्रा ही स्वास्थ्यप्रद होती है। उसको प्राप्त करने के लिए सुन्दर पलंग और बिछौने की उतनी आवश्यकता नहीं होती, जितनी कि स्वाभाविक आहार और परिश्रम की। पाचन-क्रिया ठीक रखने और दिन में कुछ शारीरिक परिश्रम करने से रात में अच्छी नीद आती है।

२. नीद एक शारीरिक क्रिया नहीं मुख्यतः मानसिक क्रिया है। मस्तिष्क को हल्का करने से ही नीद आती है, मन में चिन्ता रहने से वह दूर भागती है। इसलिए लेटने पर किसी ऐसे कार्य की चिन्ता नहीं करनी चाहिए जिसके सुलझाने में मन को विचार करना पड़े। किसी पुराने विषय को सोचिए; ऐसे विषय को सोचिए जिसमें आपको सफलता मिल चुकी हो; किसी मधुर स्मृति में मन को लगाइए। उससे यह होगा कि मन को चिन्तन न करना पड़ेगा; वह सुलभी-सुलभाई

चातो का रस लेगा और जानी-बूझी गलियों में ही घूमेगा। उसपर नये विचारों का दबाव न पड़ेगा और वह रस-मग्न होकर सो जाएगा। मनोवैज्ञानिकों ने निद्रा का यही श्रेष्ठ उपाय बताया है। दूसरा उपाय है सोने के पहले कोई मनोरंजक उपन्यास, कहानी या काव्य पढ़ना, अथवा स्वजनो से प्रेमालाप करना। इसे मन किसी गम्भीर चिन्ता में न फसेगा। आयुर्वेद के प्राचीन पण्डित का कहना है कि इन्द्रियों से मन को हटा लेने से ही नींद आती है।

३. वैज्ञानिकों ने अनिद्रा के कारण और उसके निवारण के कुछ अच्छे उपाय बताए हैं। अनिद्रा एक भयंकर रोग है। यदि इसका शीघ्रातिशीघ्र निवारण न किया जाए तो शरीर और मस्तिष्क दोनों अस्वस्थ हो जाते हैं तथा बाद में यह किसी भी उपचार से ठीक नहीं हो सकती। आत्मघातियों में अनिद्रा-पीडित व्यक्तियों की सख्या काफी होती है। यह रोग प्रायः बुद्धि-सम्बन्धी काम करनेवालों को तथा व्यवसायियों को ही होता है।

अधिक मानसिक परिश्रम और चिन्ता से अनिद्रा रोग होता है। इसका रहस्य यह है साधारण निद्रा की अवस्था में मस्तिष्क के रक्त का अधिक भाग वहाँ से निकल आता है और रक्तवाहिनी नसों का सकोचन होता है। परन्तु जागरितावस्था में और मुख्यतया विचार करते समय मस्तिष्क की नसों से रक्त प्रचुर मात्रा में रहता है, इसलिए उनका फैलाव होता है। दोनों अवस्थाओं के ये कार्य प्राकृतिक हैं। मस्तिष्क से जब रक्त निकल जाता है और नसें सकुचित होती हैं तभी नींद आती है। अधिक चिन्ता, रात्रि-जागरण और अनवरत परिश्रम से रक्त मस्तिष्क में निरन्तर भरा रहता है और परिणाम यह होता है कि नसें फैलकर ढीली हो जाती हैं तथा उनका स्वाभाविक सकोचन नहीं हो पाता। ऐसी दशा में वे रक्त को मस्तिष्क से बाहर निकालने में असमर्थ हो जाती हैं और रक्त की उष्णता के कारण नींद नहीं आती। यदि शीघ्र सावधानी न की जाए तो स्नायु-मण्डल अशक्त बना रहता है और

आगे उसको ठीक नहीं किया जा सकता। मूर्खों और दरिद्रों को यह रोग नहीं होता क्योंकि वे बुद्धि पर जोर डालनेवाला कोई कार्य ही नहीं करते। मूर्ख जब चाहे तब सो लेता है क्योंकि विचार न करने के कारण उसका मस्तिष्क रक्त से सदैव रिक्त रहता है। उसको सोने की ही बीमारी हो जाती है, क्योंकि मस्तिष्क की नसें सकुचित ही रहती हैं।

अनिद्रा में अधिक से अधिक विश्राम लेना ही हितकर होता है। निश्चिन्तता से नसें पुनः स्वाभाविक कार्य करने लगती हैं। सपुद्र की हवा इस राग में जादू का-सा काम करती है। दिन में सोना, स्वच्छतम वायु का सेवन, घर से बाहर रहना, व्यायाम करना—ये सब इसमें बहुत लाभ करते हैं। लेटने से पूर्व कोई गरम पेय, मुख्यतः दूध पीने से गरमी पाकर मस्तिष्क का रक्त वहाँ से नीचे उतर आना है। सोने से पूर्व और जब जगें तब गरम दूध पीना बहुत गुण करता है। गरम दूध पीकर थोड़ी देर गरम पानी में पैर रखने से मस्तिष्क का रक्तप्रसार कम हो जाता है और नींद आ जाती है।

जिस तरह भी हो सके, प्राकृतिक और पर्याप्त विश्राम लेना स्वास्थ्य के लिए परम आवश्यक है। अच्छी नींद के बाद थोड़े समय में भी दूना काम होता है। नींद न आने से दूने समय में भी आधा काम होता है।

ओषधिया

स्वास्थ्यरक्षक एवं स्वास्थ्यवर्द्धक वस्तुओं में हम ओषधियों को भी लेते हैं। ओषधियों से हमारा तात्पर्य रस-भस्म या काष्ठ ओषधियों से ही नहीं है। प्राचीन विद्वानों के मत से जिस वस्तु के द्वारा शरीर को आरोग्य प्राप्त हो, वही भेषज है। उनके मत से जल, वायु, ताप, उपवास, मन्त्र सभी भेषज हैं। सूर्य की किरणें सर्वोत्तम भेषज हैं। सूर्य से तीन प्रकार की किरणें—तापदायक, प्रकाशदायक और रसायनोत्पादक निकलती हैं। तीनों स्वास्थ्यकर हैं। इसी प्रकार वायु आदि के गुण हैं जिनका

उल्लेख हम ऊपर यथास्थान कर चुके हैं ।

१. वास्तव में अन्न अर्थात् आहार ही सर्वोत्तम औषधि है । आहार-समय और पाचन से यथासंभव कोई रोग नहीं होता और यदि हो भी जाए तो आहार-परिवर्तन से ही वह अधिक सुगमता से ठीक हो सकता है । आहार की कोई साधारण वस्तु ही ठीक ढंग से लेने पर चमत्कार करती है । उदाहरण के लिए नमक को लीजिए । मलेरिया में दो तोला नमक भूनकर गरम पानी के साथ पीने से रामबाण का काम करता है । ज्वर के बाद की निर्वलता में नमक-मिश्रित पानी पीने से शरीर की शक्ति बहुत शीघ्र वापस आ जाती है, क्योंकि ज्वर की दशा में पसीने से शारीरिक नमक का जो व्यय हुआ होता है उसकी पूर्ति हो जाती है । किसी भी समय थकावट या वेचैनी होने पर हल्का नमक-मिश्रित जल पीने से स्फूर्ति आती है । दात के रोगों में नमक और कड़वा तेल मिलाकर माजना अद्भुत गुण करता है और यदि उसके साथ एक भाग सोडा-वाइकार्ब भी मिला लिया जाए तो और भी । इसके अतिरिक्त नमक एक सर्वसुलभ जन्तुघ्न औषधि भी है ।

खाद्यपदार्थों में करेले को लीजिए । कुछ दिन पूर्व 'अमृत बाजार पत्रिका' (इलाहाबाद) में डॉक्टर अग्रवाल नामक एक सज्जन का एक पत्र छपा था । उसमें उन्होंने लिखा है कि करेले के ऊपरी छिलके में मधुमेह को निर्मूल करने की विचित्र शक्ति है । इसलिए करेला प्रत्येक रूप में मधुमेहियों के लिए लाभदायक है । यदि कोई 'मेही' उसको सुरक्षित रखना चाहे तो उसके छिलके को किसी काठ की छुरी (घातु की छुरी से नहीं) से छीलकर छाया में सुखा ले और साल भर खाए । उक्त सज्जन को यह प्रयोग किसी अनुभवी मित्र-निवासी से ज्ञात हुआ था । उन्होंने इसका अनुभव करके देखा है और तभी छपवाया है । ऐसे ही, पपीते को लीजिए । कोष्ठबद्धता के लिए यह राम-रसायन है । कैंसा भी जीर्ण कोष्ठबद्ध हो, प्रातःकाल एक छोटे चम्मच-भर शक्कर में कच्चे फल का दस-पन्द्रह बूंद दूध डालकर पीने से पाचनक्रिया ठीक हो जाती है । दूध

के लिए फल तोड़ने की आवश्यकता नहीं है। सुई चुमाने से दूध टपक पड़ता है। नीबू भी प्रातःकाल एक प्याले गरम पानी में लेने से पेट को तथा रक्त को शुद्ध करता है।

ऐसी छोटी-मोटी किन्तु असाधारण वस्तुओं में हम 'लहसुन' को नहीं भूल सकते। चाग्मट ने उसको अमृत-सभूत रसायनराज माना है: 'साक्षादमृतसभूतेर्ग्रामणी. स रसायनम् ।' महर्षि सुश्रुत ने भी उसको बलकारक; बुद्धि, स्वर, वर्ण, चक्षु के लिए उपयोगी; टूटी हड्डी को जोड़नेवाला; हृदय-रोग, जीर्ण-ज्वर, पार्श्वशूल, कोष्ठबद्धता, गुल्म, अरुचि, कास, शोथ, अर्श, कुष्ठ, अग्निमाद्य, कृमि, वायु, श्वास और कफ का नाशक कहा है। वास्तव में यह फेफड़े के रोगों में, राज्यक्षमा तक में, श्रबलता में, पेट के कृमि रोग में और लकवा आदि वात-रोगों में आश्चर्यजनक लाभ करता है। यह अपने वातारि श्रीमस्त महीषघ्न, 'रसायनकर और अस्थिसघानकर आदि नामों को सर्वथा सार्थक करता है। क्षय रोग की प्रारम्भिक दशा में एक से दस तक कच्चे लहसुन प्रातःकाल खाने से उक्त रक्त रोग निर्मूल हो जाता है। इसको हम दो-एक व्यक्तियों के अनुभव के आधार पर कह सकते हैं। पक्षाघात में लहसुन के दस ग्राम दूध में पकाकर चालीस दिन तक खाने से स्थायी लाभ होता है। यह भी बहु अनुभूत है। साधारणतया चार ग्राम लहसुन प्रातःकाल वासी मूह रोज खाने से पेट अवश्य शुद्ध रहता है और तेज-भोज की वृद्धि होती है। महात्मा गांधी प्रतिदिन नियमित रूप से लहसुन खाते थे और अन्त तक पूर्ण स्वस्थ थे। वृद्धों के लिए तो यह औषधि भी है क्योंकि उनको वात-विकार होता है और यह वात को हड्डियों तक से निकाल भगाता है। इसको कुछ लोग कामोत्तेजक मानते हैं, परन्तु गांधीजी ने एक बार कहा था कि लहसुन के नियमित सेवन से मैंने उसको कभी ऐसा अनुभव नहीं किया।

औषधियों का निर्देश करना हमारा विषय नहीं है। हमने प्रसंगवश यह दिखलाने के लिए कुछ अनुभूत प्रयोगों का उल्लेख कर दिया है कि

साधारण घरेलू वस्तुओं से भी बड़े-बड़े रोगों का मारण-निवारण हो सकता है। केवल समझ-बूझकर प्रयोग की आवश्यकता होती है। ठीक से प्रयोग करने पर सखिया भी अमृत हो जाता है और मूर्खता से मधु भी विष हो जाता है।

२. ओषधियों में हम उपवास को भी लेते हैं। उपवास से शरीर की सफाई हो जाती है और पाचनेन्द्रियों को विश्राम मिलता है। अजीर्णता आदि में लघन विशेष गुण करता है। यह स्मरण रखना चाहिए कि उपवास में घातु-तन्तुओं का विनाश होता है और उनके स्थान की पूर्ति सचित मांसपेशियों की घातुओं से होती है। शरीर के साधारण अंगों से ही घातु-व्यय अधिक होता है; उदाहरणार्थ—उपवास में जितने समय में मांसपेशियों का वजन चालीस प्रतिशत घटता है, उतनी देर में हृदय का तीस प्रतिशत ही घटता है। इसलिए यह भ्रम निकाल देना चाहिए कि उपवास से हृदय दुर्बल होता है। आवश्यक अंगों की रक्षा का विधान प्रकृति ने कर रखा है।

३. मन्त्र भी ओषधि-वर्ग में माने गए हैं। उनपर कोई विश्वास करे या न करे, इतना तो सत्य ही है कि उनमें हृदय को बल, विश्वास और धैर्य देने की शक्ति है। उनसे चित्त में जो शान्ति और आशा उत्पन्न होती है, उसका लाभ स्वास्थ्य पर अवश्य पड़ता है। शब्द हृदय पर आघात करते हैं। किसी के लिए आप मंगल-कामना सुमधुर शब्दों में व्यक्त कीजिए तो वह फूल जाता है। किसी को भर्त्सनात्मक शब्द कह दीजिए तो वह विना काटे ही कट जाता है। इससे शब्दों की मन्त्र-शक्ति प्रमाणित होती है। शब्द अन्तस्तल को स्पर्श करते हैं और स्पर्श में कितनी शक्ति होती है, इसका अनुभव आप शीत या उष्ण वायु के स्पर्श से कर सकते हैं। वायु के साथ जब मन्त्रों के मंगलमय सुव्यवस्थित शब्द हृदय को छूते हैं तो हृदय अवश्य आन्दोलित होता है। उन मन्त्रों में कल्याण की भावना ही तो रहती है। मन्त्र के साथ मार्गलिक द्रव्यों के स्पर्श से भी शरीर को लाभ होता है। इस स्पर्श को भी साधारण

न मानना चाहिए। स्त्री-पुरुष एक-दूसरे के स्पर्श से ही रोमांचित हो जाते हैं। इसी तरह माता पुत्र के स्पर्श से स्वर्गीय आनन्द का अनुभव करती है। चाणक्य ने लिखा है कि चन्दन का स्पर्श शीतल अवश्य होता है, परन्तु पुत्र का शरीर-स्पर्श उससे भी अधिक शीतल होता है। जिस वस्तु से जिसका अनुराग होता है उसको वही आनन्ददायक होती है।

४. मणि-रत्नों और सुवर्ण आदि धातुओं का प्रभाव भी शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है, ऐसा कहा जाता है। शास्त्रीय मत से ग्रहों का प्रभाव शरीर पर पड़ता है और मणि-रत्न उन्हीं ग्रहों से शक्ति-संचय करते हैं। उनका कुप्रभाव भी पड़ता है। इसमें कहां तक सत्यता है, हम कह नहीं सकते। जब ठण्डे पानी जैसे साधारण पदार्थ के स्पर्श से शरीर में शीतलता आती है और अगो का सकोचन होता है तो हीरे जैसे कान्ति-विशिष्ट पदार्थों के स्पर्श का प्रभाव भी पड़ सकता है। शुक्राचार्य ने अपने नीतिशास्त्र में लिखा है कि पुत्र की कामना करने वाली नारियों को कभी हीरा न धारण करना चाहिए : 'न धारयेत् पुत्रकामा नारी वज्र कदाचन।' धनी परिवारों में सन्तानकष्ट प्रायः रहता है। यह देखना चाहिए कि आभूषणों में हीरा पहनने से तो कहीं स्त्रियों की गर्भधारण-शक्ति पर प्रभाव नहीं पड़ता। स्वर्ण के विषय में यह कहा जाता है कि वह शरीर को प्राकृतिक विद्युत् से संयुक्त करता है। ऐसा हो या न हो, पर इतना अवश्य होगा कि त्वचा द्वारा स्वर्ण का धातु-अंश रक्त से संयुक्त होकर स्नायुकर होता होगा।

५. स्नान, तेल-मालिश आदि को भी हम ओषधि में ले सकते हैं। स्नान के विषय में हम लिख चुके हैं। तेल-मालिश के सम्बन्ध में यह जानना चाहिए कि वह परम पुष्टिवर्द्धक होता है। पेड़ को जल का सिंचन जितना लाभ करता है, उतना ही शरीर को स्नेह-सिंचन।

६. दवाओं के उपयोग के सम्बन्ध में कुछ लिखना यहां पर अना-

वश्यक होगा; वह वैद्य-डाक्टरों का विषय है। हा, इतना स्मरण रखना चाहिए कि बलाबल के अनुसार ही औषधियों का सेवन हितकर होता है, अर्थात् युवक के लिए जो दवा जिस मात्रा में दी जाएगी उससे बालक तथा वृद्ध की दवा और उसकी मात्रा में भिन्नता होगी। साथ ही, यह भी ध्यान रखना चाहिए कि अप्राकृतिक ढंग से ली हुई दवाएँ स्थायी गुण नहीं करती। जिस देश का जो प्राणी होता है, उसी देश की दवाएँ उसको स्वभावतः लाभ करती हैं।

स्वास्थ्य-नाश के कारण

संक्षेप में हमें स्वास्थ्य-नाश के सम्बन्ध में कुछ साधारण कारणों पर विचार कर लेना चाहिए। प्रधान कारण तो रोग ही है। रोग उसको कहते हैं जिसका संयोग मनुष्य को दुःख दे: 'तद्दुःखसंयोगा व्याघ्रय उच्यन्ते' (सुश्रुत)। यह परिभाषा बहुत व्यापक है। इसके अन्तर्गत विषय, भोजन, प्रतिकूल जलवायु और कुसंगति आदि सभी आ जाते हैं जिनपर ऊपर कुछ लिखा जा चुका है। यहाँ हम कुछ आवश्यक बातों का निर्देश-मात्र करेंगे।

त्रिदोष—आयुर्वेद के मत से वात, पित्त और कफ ये तीन शरीर के मुख्य धारक हैं। इनके बिना शरीर का होना संभव नहीं। ये सम-परिणाम में रहते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है। इनमें से एक भी घटता-बढ़ता ह तो शरीर व्याधिग्रस्त हो जाता है। कफ बढ़ने से कफ के अनेक रोग होते हैं, और पित्त बढ़ने से रक्त के विकार तथा वात से पेट और मस्तिष्क के। जन्म से ही मनुष्य की प्रकृति में एक न एक की प्रधानता होती है। जलवायु, आहार-विहार और मानसिक व्यतिक्रम से वे घटते-बढ़ते रहते हैं। इनमें से सवका विस्तारपूर्वक वर्णन करना यहाँ संभव नहीं। उदाहरण के लिए हम वात के विषय में कुछ बातों का उल्लेख करेंगे क्योंकि उसका मस्तिष्क से भी विशेष सम्बन्ध रहता है। मस्तिष्क और उससे निकली नाड़ियाँ इस वात-धातु से बनती हैं। सोचने-विचारने और

सवेदना-सम्बन्धी कार्य इसी के सहारे होते हैं। शरीर के वायु-सम्बन्धी सभी कार्य शरीरस्थ वात-घातु से होते हैं।

जिनकी प्रकृति वात-प्रधान होती है वे स्वभाव से ही आतुरमति होते हैं, ऐसा सुश्रुत का मत है : 'वातलाघाः सदातुरा।' वाग्भट के मत से वात-प्रकृति के व्यक्ति क्रोधी, चंचल, बहुवक्ता तथा सशयालु स्वभाव के होते हैं। ऐसे लोग रूक्ष, बकवादी, जागरणशील और कल्पना-प्रिय होते हैं। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि वृद्धावस्था में मनुष्य के शरीर में जब वाताधिक्य हो जाता है तो उसके स्वभाव में यही बातें दिखलाई पड़ती हैं।

वात-प्रकृति होने का अर्थ यह नहीं है कि जन्म से ही मनुष्य ये दुर्गुण ले आता है। होता यह है कि जब प्रकृति वात-प्रधान रहती है तो किसी भी कारण से वात के कुपित होने से ये वासनाएं भडक उठती हैं। कोई वात-प्रकृति का न हो तो भी दुष्ट आहार या अशुद्ध वायु-सेवन अथवा रहन-सहन की गड़बड़ी से वात-ग्रस्त हो जाता है। वैद्यक मत से वाताधिक्य मुख्यतः इन कारणों से होता है—कड़वा, रूखा, कसैला, ठण्डा पदार्थ, सूखा शाक, सावा-कोदी जैसे भारी पदार्थ खाने से; अधिक उपवास, अजीर्ण भोजन, अधिक व्यायाम, मार्ग-गमन, मैथुन, चिन्ता, आघात, शारीरिक पीडा, रात्रि-जागरण, मल-मूत्र, शुक्र, वमन, अघो-वायु हिचकी, आसू, उद्गार आदि को बलात् रोकने से और वर्षाऋतु में तथा दिन के तीसरे पहर और वायु का वेग प्रबल होने पर।

वात-प्रकोप से शरीर में शूल, श्वास और गठिया आदि तो हो ही जाते हैं, साथ ही मानसिक क्षति विशेष रूप से होती है। उसके बढ़ने से क्रोध उत्पन्न होता है, क्रोध से रक्त उत्तप्त होता है और श्वास का घोर अपव्यय होता है। यही नहीं, उससे उन्माद हो जाता है। कम से कम सीता को इसका ज्ञान था। लका में हनुमान् को एकाएक सामने देखकर उनको विश्वास नहीं हुआ और वे सोचने लगी कि क्या यह मेरा

चित्तभ्रम है या वायु का विकार अथवा उन्माद से उत्पन्न विकार है या भ्रगतृष्णा है .

किं नु स्याच्चित्तमोहोऽय भवेद्वातगतिस्त्वियम् ।

उन्मादजो विकारो वा स्यादियं भ्रगतृष्णिका ॥ (रामायण)

वात के कुपित होने पर मनुष्य क्रोधान्ध और उन्मत्त होकर प्रलाप करता है, निरर्थक वाक्य बकता है :

स्वदेहकुपिताद्वातादसम्बन्ध निरर्थकम् ।

वचन यन्नरो ब्रूते स प्रलाप प्रकीर्तित ॥ (वंचक निघण्टु)

उस अवस्था में विचारों में अस्थिरता आ जाती है, बुद्धि मारी जाती है । क्रोध से मांह, मांह से स्मृति-नाश, स्मृति-नाश में बुद्धि-नाश और बुद्धि-नाश से सर्वनाश होता है । क्रोधावेश में बहुतो को श्रोत्रज्वर, बहुतो को पागलपन और बहुतो को पक्षाघात ही जाता है । क्रोधावस्था में शरीर का तापमान स्वभावतः बढ़ता है और ताप बढ़ने से वायु कुपित होती है, क्योंकि वह स्वयं दहनात्मक होती है और तब मनुष्य प्रलाप करता है, जैसे ज्वर में ।

क्रोधी मनुष्य प्रायः वातुन (पागल) या पक्षाघात जैसे रोग से ग्रस्त पाए जाते हैं क्योंकि उनके ज्ञान-तन्तु बार-बार उत्तेजित होकर विध्विल पड़ जाते हैं । हिन्दुओं के कर्म-विपाक शास्त्र (कर्मफलोदय) के अनुसार भी दूसरों का दिल दुगाने, सभा में अन्याय, पक्षपात तथा अकारण दं पारोपण करने वाले के लिए पक्षाघात ईश्वरीय दण्ड माना गया है । ये मत्र कार्य मनुष्य वात-विकार से ग्रस्त होकर ही करता है । कौटिल्य ने अनेक अर्थशास्त्र में लिखा है कि प्रायः क्रोधालु राजाओं को प्राकृतिक कोप से नष्ट होते सुना गया है :

प्रायः कोपवशा राजानः प्रकृतिकोपैर्हन्ता भ्रूयन्ते ।

ये प्राकृतिक कोप ऐसी ही आकस्मिक व्याधिवा है । इससे बचने के लिए वात-विकार से बचना चाहिए । उससे बचने के आयुर्वेदोक्त उपाय ये हैं—पेट को साफ रखना, घृत-तेल का नियमित सेवन, उपवास,

मधुर, अम्ल, लवण और पके द्रव्यों का हल्का आहार, तेलमर्दन, चिन्ता और भय-त्याग। मस्तिष्क पर वायु का प्रकोप होने पर वह प्रायः भय-प्रदर्शन से ही शान्त होता है। यह प्रमाण-सिद्ध है। कोई व्यक्ति जब अनर्गल प्रलाप या क्रोधावस्था में कोई अपकर्म करने लगता है तो दण्ड के भय से ही वह स्वस्थचित्त होता है। लोग कहते हैं कि होश ठिकाने आ गए। यह इसलिए होता है कि वायु शमित हो जाती है। उसी को लोग बोलचाल की भाषा में कहते हैं कि जब डाट पड़ी तो हवा खिसकने लगी। आयुर्वेदज्ञों ने इस रहस्य का पता पहले ही पा लिया था। आज-कल भी नये पागलों का इलाज भय-प्रदर्शन से ही होता है। डाक्टर लोग उनको विजली के करेण्ट^१ छुआकर भय दिखलाते हैं और इससे बहुत-से लोग चगे हो जाते हैं।

इन सब बातों को समझकर अपने को वातग्रस्त होने से बचाना चाहिए। इसी तरह कफग्रस्त और पित्तग्रस्त होने से भी। अब हम अन्य स्वास्थ्य-नाशक विषयों को लेते हैं।

विष सेवन

विष-सेवन से हमारा अभिप्राय उन विषों से है जिनको हम व्यसन-वश प्रतिदिन खाते हैं। मद्य की चर्चा हो चुकी है। दूसरा मुख्य विष तम्बाकू है। तम्बाकू के विषय में शिकागो के एक शरीर-शास्त्री ने लिखा है कि उसमें होने वाले 'निकोटीन' नामक पदार्थ में इतना विष होता है कि उसके एक आँस का $\frac{1}{100000}$ भाग यदि मनुष्य के रक्त में इन्जेक्शन द्वारा मिला दिया जाए तो वह मर जाएगा। इसका $\frac{1}{100}$ भाग प्रत्येक सिगरेट में रहता है। निकोटीन से हृदय की गति बढ़ती है, चौबीस घंटे में सिगरेट पीने वाले के हृदय को तीस हजार बार अधिक घड़कना पड़ता है।^२

1. Electric-shock treatment.

2 If less than four hundredth part of an ounce of Nicotine were injected into a man's blood, he would die, and there is about one-third of this quantity in every cigarette smoked Nicotine excites the heart to go faster. In the course of 24 hours, a

अंग्रेजी के प्रसिद्ध काम-शास्त्र विषयक विश्वकोष¹ में लिखा है कि तम्बाकू से काम-शक्ति घट जाती है। बहुत-से नपुंसक जब किसी ओषधि से चंगे नहीं हुए तो उनसे सिगरेट का परित्याग करवाके देखा गया। परिणामतः वे पुनः पुरुषार्थी हो गए। उसमें एक लोक-प्रचलित उक्ति का उल्लेख है, जिसका अर्थ है कि तम्बाकू और स्त्रियां परस्पर शत्रु हैं, एक के प्रति अनुराग होने से दूसरे के प्रति अनुराग नष्ट हो जाता है।²

टाल्स्टाय का अनुभव था कि तम्बाकू से विवेक-शक्ति नष्ट हो जाती है। उनके अनुसार रूस के अधिकांश नरघातियों में सिगरेट पीने के बाद ही हत्या करने का दुस्ताहस उत्पन्न होता था। निकोटीन से मुख्यतः स्मरणशक्ति नष्ट होती है, फेफड़े भ्रष्ट होते हैं और आहार-पाचन में कष्ट होता है। तम्बाकू खाने या पीने से दातों की चमक जाती रहती है और मुख दुर्गन्धित हो जाता है। कम से कम सिगरेट एक भयकर व्यसन है। १९१६ के विश्वयुद्ध के कामुक जीवन पर अंग्रेजी में एक प्रामाणिक ग्रन्थ³ है। उसमें लिखा है कि फ्रांस आदि देशों में सिगरेट का अभाव हो जाने पर वहां की तरुणियां एक-एक सिगरेट लेकर अपना सतीत्व सिगरेटदाता को किराये पर दे देती थीं। सिगरेट से उद्दण्डता और निलज्जता दोनों की भावनाएं जगती हैं।

पान को हम विषो में ले सकते हैं। एक सीमा तक वह मुखरजक ही नहीं, कान्तिवर्द्धक, उद्दीपक और रक्तशोधक भी होता है। पर व्यसन बढ़ने पर यह भूख को मारता है, रक्त को रूक्ष करता है और दातों को निर्बल करता है। पान की जड़ में भयकर विष होता है। उसके विषय में

smoker's heart may have to beat 30,000 extra time

—Dr. Steinhans (Chicago)

1 Encyclopaedia of Sex

2 Tobacco and woman are enemies A taste for one spoils the taste for the other.

3 Sexual Life during the World War.

प्रसिद्ध है कि उसका चूर्ण फाक लेने से स्त्रियों की गर्भधारण-शक्ति सदा-सर्वदा के लिए जाती रहती है। ऐसी दशा में पान खाने का कुप्रभाव कम से कम स्त्रियों पर तो अवश्य पड़ता होगा। ऋतुकाल में स्त्रियों को पान खाना वैद्यक में वर्जित है। विलासिनी स्त्रियाँ पान अधिक खाती हैं। उनकी गर्भधारण-शक्ति पर इसका प्रभाव अवश्य पड़ता होगा।

वनस्पति घी भी एक प्रकार का विष ही है। आजकल घी की जगह उसी का व्यवहार होता है। शुद्ध घी अमृत माना गया है। वह इतना विषघ्न होता है कि उससे सर्प-विष तक शमित हो जाता है। उससे आयुर्वल बढ़ता है। उसका एक संस्कृत नाम ही आयु है। पुष्टि, कान्ति, मेधा बढ़ाने में वह अप्रमेय है। वनस्पति घी उसका स्थान इन बातों में नहीं ले सकता, हलवाई की दुकान में भले ही ले ले। इस कृत्रिम घी से पाचन-शक्ति स्वयं पच जाती है, पुस्त्व का सत्व निकल जाता है और दृष्टि का धीरे-धीरे लोप हो जाता है। जीवों पर इन बातों की वैज्ञानिक परीक्षा की गई है। दो-तीन पीढ़ी के बाद उनके वंशधर नपुंसक और अंधे मिलते हैं।

आलस्य

आलस्य भी स्वास्थ्य-नाशक होता है क्योंकि उससे अनावश्यक स्थूलता बढ़ती है, हृदय रक्त प्रसारित करने में असमर्थ हो जाता है, और शरीर में भारीपन आ जाता है। आलसी दिन-भर पड़ा रहता है, इससे उसकी आयु तीव्रता से क्षीण होती है। वैज्ञानिक परीक्षा से यह ज्ञात होता है कि खड़े या बैठे रहने पर हृदय को उतना नहीं घड़कना पड़ता है, जितना कि लेटने पर।

सुप्रसिद्ध 'मेट्रोपॉलिटन वीमा कम्पनी' ने हिसाब लगाकर प्रकाशित किया है कि आत्महत्या का प्रधान कारण आलस्य है। आलस्य और अकर्मण्यता से ही यह प्रवृत्ति उठती है। उक्त कम्पनी की गणना के अनुसार क्षीणकाय व्यक्तियों की अपेक्षा मोटे आत्मघातियों की संख्या अधिक है।

आलस्य और स्थूलता, सरल आहार व परिश्रम से ही नष्ट होते हैं। प्रातः काल मधु-मिश्रित या नीबू-मिश्रित पानी पीना इसमें गुण करता है। नहाने के पानी में एक नीबू निचोड़कर स्नान करने से भी लाभ होता है। उससे एक लाभ यह भी होता है कि चमड़े पर भुरियाँ नहीं पड़ती और त्वचा का रंग निखरता है।

कोष्ठवद्धता

कोष्ठवद्धता के सम्बन्ध में हम ऊपर कुछ लिख चुके हैं। यह रोग रक्त को दूषित करता है और शरीर को जीते-जी सड़ाता है। ज्वर आदि का जननी-जनक यही होता है। 'आंत भारी तो माथा भारी' की उक्ति सर्वविदित है। त्रिफला-सेवन इसकी एक अच्छी औषधि है। आधुनिक उपचारों में 'एनिमा' का प्रयोग सर्वोत्तम है।

आहार-विरह

ठीक समय पर अथवा धुंधा-भर को आहार न प्राप्त होने से भी शरीर का नाश होता है। इसको प्रमाणित करने की आवश्यकता नहीं क्योंकि भारतवर्ष में असह्य आहार-विरही मिलते हैं, जिनकी दशा से इसके कुप्रभाव का अनुमान किया जा सकता है।

इसी प्रकार कई कारणों से स्वास्थ्य-नाश होता है, जिनमें से एक तो अस्वच्छ रहन-सहन और वाजार का गन्दा खाना है। मक्खियों से जितना नाश होता है उतना मानव-विनाश संभवतः तोप के गोले से भी नहीं होता। दूषित जलवायु से भी स्वास्थ्य-नाश प्रत्यक्ष ही होता है। यह स्मरण रखना चाहिए कि जलवायु का प्रभाव शरीर पर ही नहीं, मस्तिष्क पर भी बहुत पड़ता है। उससे मनुष्य का स्वभाव ही बदल जाता है। वैज्ञानिक परीक्षा से देखा गया है कि आवश्यकता से अधिक शीत-सेवन से ज्ञान-तन्तु स्वच्छन्द हो जाते हैं और स्वभाव में निर्लज्जता आ जाती है। उष्ण जलवायु से स्वभाव में कर्कशता, भुङ्गलाहट, आलस्य, थकावट, बेचैनी और स्नायविक शिथिलता उत्पन्न होती है और चित्त की एकाग्रता नष्ट होती है। यह ऑक्सीजन का खेल है।

स्वास्थ्य की परीक्षा

अन्त में हमें यही कहना है कि सब बातों को ध्यान में रखकर अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए और अपने शरीर को इतना समर्थ बनाना चाहिए कि वह औरों का नहीं, तो कम से कम अपना बोझ स्वयं उठा सके। इसके लिए अपने त्रिमर्म—हृदय, मस्तिष्क, फेफड़े—का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि वे ही प्रधान शरीर-संचालक हैं, और रक्त की रक्षा करनी चाहिए क्योंकि सुश्रुत के शब्दों में रघिर ही शरीर का मूल है; वही शरीर को धारण करता है। वास्तव में, वही जीवन है। स्नायु-मंडल सुदृढ़ रखना चाहिए, क्योंकि वही शरीर-जाल को बुनते हैं। नाना उपायों से रोज स्वास्थ्य की परीक्षा करनी चाहिए। उदाहरणार्थ—सिर भारी हो, जीभ गन्दी हो तो आंतों का भारीपन समझना चाहिए। अत्यधिक उत्तेजना या शिथिलता से स्नायु-दुर्बलता तथा लाल-पीले या जलनयुक्त मूत्र से अस्वास्थ्य और बिना फेन के मूत्र से पुरुषत्व-विनाश मानना चाहिए।

४. सर्वे गुणाः काञ्चनमाश्रयन्ति

सुप्रसिद्ध नीतिकार भर्तृहरि ने लिखा है कि जिसके पास धन है वहीं कुलीन है, वही पण्डित, विद्वान्, गुणज्ञ, वक्ता एव रूपवान् माना जाता है, धन से सब गुणों को आश्रय मिलता है। वास्तव में धन ही मनुष्यों का ऐश्वर्यदाता, सहायक, बन्धु, सकट-मोचन और अलादीन का चिराग है। उसी से जीविका चलती है, प्रतिष्ठा बढ़ती है, मनोरथों की पूर्ति होती है। अनुभवों व्यास ने सत्य ही कहा है कि धन का न होना पुरुष की मृत्यु है : 'पुरुषस्याऽधन वध' [उद्योग-पर्व] नीति के इस कथन को कौन शरीरधारी अस्वीकार करेगा कि निर्धनता ही सर्वाधिक कष्टदायिनी होती है - 'सर्वकष्टा दरिद्रता।'

द्रव्योपाजन करना मनुष्य का एक व्यक्तिगत धर्म है, क्योंकि बिना उसके जीवन की क्रिया नहीं चल सकती। इस पृथ्वी का नाम वसुमती (अर्थात् धनवाली) है। इसमें जो वसुता नहीं प्राप्त करता वह भौतिक जीवन का आनन्द नहीं पा सकता। जो वसुमत् (धन-सम्पन्न) होता है, वही वसुमती का भोग करता है, जो वसुकीट (भिक्षुक) होता है, वह 'नानारत्ना वसुन्धरा' [कालिदास] में भी नरक का जीवन भोगता है। लौकिक जीवन की ऐसी ही व्यवस्था है।

धनोपाजन एक बड़ा स्वार्थ ही नहीं बल्कि परमार्थ भी है। वह एक श्रेष्ठ राष्ट्र-धर्म है, राष्ट्र व्यक्तियों से ही बनते हैं। अतएव व्यक्तियों की सामूहिक सम्पन्नता-विपन्नता का प्रभाव राष्ट्र की दशा पर पड़ता है। जब देश धनधान्य से समृद्ध रहता है तो उसकी सम्यता एव स्वतन्त्रता का विकास होता है, राष्ट्र शक्तिशाली होता है, समर्थ और शान्तिमय होता है। राजनीतिक परिस्थिति के ठीक पीछे आर्थिक परिस्थिति खड़ी मिलती

है। युद्धो में भी सैन्य-बल के पीछे राष्ट्र का धन-बल ही रीढ़ बनता है। देश की आर्थिक स्थिति ठीक न हो तो सेनाएँ अधिक समय तक मैदान में खड़ी नहीं रह सकतीं। लोग जब भूखे रहते हैं तो राष्ट्र के नियम ढीले पड़ जाते हैं, लोक-मर्यादा टूट जाती है, विद्रोह होता है, अनाचार बढ़ता है। 'क्षीणा नराः निष्करुणा भवन्ति' का अनुभव करके ब्रिटिश गवर्नमेण्ट भारतवर्ष से उजड़ चुकी है।

सभी दृष्टियों से धन-संचय करना मनुष्य का परम कर्तव्य है। तत्त्व-ज्ञानियों का यह मत है कि धन से धर्म होता है और उससे सुख—'धनाद्धर्मं तत सुखम्।' वैरागियों की तरह धन को पाप का मूल मानना भूर्खता है। धन पाप का वाप नहीं होता, बल्कि उसका न होना मनुष्य से पाप कराता है। पाप की खेती निर्धनता ही मन में पनपती है, क्योंकि तब कष्ट से उत्पन्न आसुओं की वरसात होती रहती है। निकम्मा आदमी अपने ही साथ नहीं, देश और समाज के साथ भी अपराध करता है, क्योंकि वह स्वयं कुछ न कमाकर दूसरे के धन का उपभोग करता है और राष्ट्रीय सम्पत्ति को क्षीण करता है। जो धन-संग्रह के लिए उद्यत रहता है, वह अपने पौरुष से स्वयं तथा देश-समाज का भी कुछ न कुछ कल्याण करता है। यही मानिए कि धन से ही लोक-जीवन का कल्याण होता है। प्रकृति यही चाहती है कि आप निर्धन न बनें। शेखसादी के शब्दों में : 'सूर्य-चन्द्र सब इसलिए कार्य-मग्न हैं कि आपको खाने के लिए रोटी मिलती रहे, धन मिलता रहे।'

धन-प्राप्ति के साधन

अब धन-प्राप्ति के साधनों पर विचार कीजिए। भाग्य से भी धन मिलता हुआ देखा जाता है, परन्तु भाग्य एक ऐसा बल है जिसपर किसी का स्वतन्त्र अधिकार नहीं होता। अतएव भाग्य के भरोसे अकर्मण्य बनना ठीक नहीं। तुलसी का मत है कि घर में कल्पतरु एवं कामधेनु के चित्र टाकने से विपत्ति-नाश नहीं होती : 'चित्र कल्पतरु कामधेनु गृह लिखे न विपत्ति नसावै'। कौटिल्य का भी मत है कि धन, धन से ही पैदा होता

है, तारे वेचारे क्या सहायता करेंगे : 'अर्थो ह्यर्थस्य नक्षत्र किं करिष्यन्ति तारका.' हमें यही मानना चाहिए कि बुद्धिमत्तापूर्ण कार्य से धन पैदा होता है और पैदा होने पर उससे उसी की वृद्धि होती है। परिश्रम पैसे का पिता है।

कार्य या परिश्रम व्यापार के रूप में भी हो सकता है और नौकरी के रूप में भी। सेवा-वृत्ति को शास्त्रो ने हेय माना है। इसमें सन्देह नहीं कि यथेच्छ धन का अर्जन और उपभोग व्यापार से ही हो सकता है।

जो मम्पत्ति का पूर्ण उपभोग करना चाहे, उसे व्यवसाय को ही वनागम का साधन बनाना चाहिए। व्यवसाय चाहे छोटा ही हो, नौकरी से अधिक फलप्रद और आशाप्रद होता है। दासता में पराधीनता रहती है, इसलिए अपने को दूसरे के अनुकूल बनाने में बड़ा कृत्रिम रूप बनाना पड़ता है।

इन बातों को ध्यान में रखिए

परिस्थितिवश आप चाहे व्यापार करें या नौकरी, यदि आप उन्नति करना चाहते हैं तो इन बातों का ध्यान में रखिए •

१ किसी के हाथ अपने आत्माभिमान और अपनी नैतिकता को न वेचिए—चाहे आप नौकरी या व्यापार करते हो अथवा करने निकले हो, अपने मनुष्योचित आदर्शों को न भूलिए। नैतिक पतन होते ही मनुष्यता पतित हो जाती है। ऐसा कार्य न कीजिए जो आत्मा के प्रतिकूल हो। धन से सब कुछ खरीदा जा सकता है, परन्तु किसी भले आदमी की मान-मर्यादा नहीं खरीदी जा सकती।

२. दूसरों की दया-कृपा पर अवलम्बित न रहिए—दूसरों में हम भाग्य को भी लेते हैं। भाग्य में अच्छी नौकरी मिल सकती है, अथवा व्यापार के लिए अच्छा अवसर प्राप्त हो सकता है, पर उसके उपयोग में उसकी (भाग्य की) सहायता काम नहीं देगी। आत्मयोग्यता से ही अच्छे पद या अच्छे अवसर का लाभ लिया जा सकता है। दूसरों में

हम मित्रों और बड़े आदमियों को भी लेते हैं। वे एक सीमा तक ही आपके सहायक हो सकते हैं। यदि आपमें आत्म-समर्थता न होगी तो वे आपकी रीढ़ नहीं बन सकते हैं। अंग्रेजी में एक कहावत है कि भगवान् उन्हीं को सहायता देता है, जो स्वावलम्बी होते हैं।^१ एक सुप्रसिद्ध विलायती विचारक (सर विलियम टेम्पल) का यह अनुभवात्मक कथन इस सम्बन्ध में याद रखने योग्य है :

“ऐसा व्यक्ति जो केवल ग्रंथों का अनुवाद करता है, कभी कवि अर्थात् मेधावी नहीं हो सकता; ऐसा व्यक्ति जो केवल दूसरों के चित्रों के आधार पर चित्र बनाता है, कभी चित्रकार अर्थात् कलाकार नहीं हो सकता, ऐसा व्यक्ति जो केवल वायुर्गमित रबर की थैली के सहारे तैरता है, कभी तैराक अर्थात् पारगज नहीं हो सकता; उसी तरह जो लोग अपने व्यवसाय अर्थात् परिश्रम पर अवलम्बित न होकर केवल दूसरों की सहायता के भरोसे रहते हैं, वे सदैव दरिद्र अथवा-सकट में ही रहेंगे।”^२—‘काकी प्रभुता नहीं घटी पर घर गए रहीम।’

अतएव स्वावलम्बी बनिए; दूसरों का मुह न ताकिए, दूसरों का मुह ताकना श्वान-वृत्ति है। मुह देखने का आनन्द तभी आता है, जब दोनों ओर से हो, अर्थात् कोई आपकी उपयोगिता को देखे और आप उसकी जेब को सच्ची नज़र से देखें।

३. भूलकर भी सतोष न कीजिए—साधुओं की दृष्टि में ‘सतोषः परम सुखम्’ एक अच्छा सिद्धान्त हो सकता है, परन्तु सासारिक मनुष्य के लिए सतोष करने का अर्थ है जड़ होकर बैठ जाना। जड़ता या स्थिरता कम से कम लक्ष्मी को प्रिय नहीं है। वे महाचंचला हैं। उनके साथ दौड़ने पर ही उनका साहचर्य प्राप्त होता है। उसी से आशा बनी रहती

1. God helps those who help themselves

2 A man that only translates shall never be a poet, nor a painter that only copies, nor a swimmer that swims always with bladder, so people that trust wholly on others' charity and without industry of their own will always be poor.

है और आशामय जीवन ही सबसे सुखी जीवन है। संतोषी होकर निराशावादी या निराशावादी होकर सतोषी न बनिए। इच्छाशक्ति को प्रबल और चैतन्य रखिए।

४. भविष्य को देखिए—यदि आपमें आशा की एक भी चिनगारी है तो भविष्य को देखिए, क्योंकि आज के बाद का प्रत्येक क्षण आपको उसमें विताना है। उसपर आपका कुछ अधिकार है और वह आपके बनाने से बन भी सकता है। समय से आगे सोचने-विचारनेवाला नेता ही अग्रगामी माना जाता है। अतएव यदि आप अपने क्षेत्र के नेता बनना चाहते हैं तो आज से दस वर्ष बाद का कार्यक्रम बनाकर तब चलिए, उसी तरह चलिए जैसे एक स्थान से दूसरे स्थान की रेल-यात्रा करते समय आप मार्ग की सारी तैयारी करके और निश्चित स्थान का टिकट लेकर चलते हैं। भविष्य को देखिए परन्तु अवकारमय भविष्य को नहीं।

५. समय को पकड़िए—समय सबसे बड़ा सेठ है। वह एक ऐसा सेठ है जो बड़ी-बड़ी जुल्फें रखकर चलता है और पीछे से खल्वाट है। सामने से पकड़ने पर ही वह पकड़ में आता है। उसके पीछे दौड़ने से श्रवसर हाथ से निकल जाता है और समय के पीछे रहनेवाला व्यक्ति बैठकर पछताने के सिवा कुछ नहीं कर सकता। अंग्रेजी में एक कहावत है कि समय ही धन है।^१

हमारे शास्त्रों में भी महाकाल की बड़ी महिमा गाई गई है। उसका अभिप्राय यही है, कि समय बड़ा बली है, उसका सम्मान करना चाहिए। सम्मान-स्वागत आगे बढ़कर ही किया जाता है, पीठ पीछे प्रायः निन्दा ही होती है। समय की बलवत्ता इससे सिद्ध होती है कि वह सबको परिवर्तित एव व्यतीत करता है। वह आयु को भोगता है। काल-स्वामी सूर्य प्रत्येक दिन सबकी आयु का एक भाग लेकर तभी अस्त होता है। जब वह आपसे कुछ लेता है, तो बुद्धिमानी इसी में है कि आप भी उससे अपनी आयु का उचित मूल्य लें, अपनी वस्तु को व्यर्थ न जाने दें।

अतएव एक-एक घण्टा और एक-एक क्षण को पकड़िए । पकड़ने का अर्थ है, प्रत्येक क्षण कुछ न कुछ करते रहना । कुछ करते रहने का अर्थ खुराफात करना नहीं, बल्कि कोई न कोई उपयोगी कार्य करना है । वे क्षण ही आपके लिए मूल्यवान् हो जाएंगे । बुद्धिमान् का एक घण्टे का जीवन मूर्ख के सम्पूर्ण जीवन के बराबर माना जाता है, क्योंकि बुद्धिमान् व्यक्ति उस एक घण्टे का उचित उपयोग करना जानता है और करता भी है । अतएव एक मिनट को भी व्यर्थ व्यतीत न होने दीजिए । आवश्यक कार्यों में 'कभी' की अपेक्षा 'अभी' को अधिक महत्त्व दीजिए । दुनिया बड़ी तेजी से भागती है, एक मिनट में वह कहीं से कहीं एक दूसरे वातावरण में चली जाती है । अतएव यथासम्भव कामों को वादे पर न टालिए । तत्काल करने योग्य कामों को तत्काल कीजिए । कल का दिन अपने अनेक ऋक्तों को लेकर आएगा, यही मानिए । 'शुभस्य शीघ्रम्' की नीति को अपनाइए ।

स्वर्ण-सयोग की प्रतीक्षा न कीजिए । स्वर्ण-सयोग अपने-आप नहीं आ सकता । उसका बीज यदि आप आज बोड़िएगा तभी वह कल फला हुआ मिल सकता है । यही प्रकृति का नियम है । 'कल' का विधाता या पिता 'आज' आज ही निर्बल होगा तो उसका पुत्र 'कल' भी जन्म से निर्बल होगा । भविष्य के भरोसे बैठना मूर्खता है । भविष्य का थोड़ा भाग तो अपने प्रत्येक क्षण और प्रत्येक घण्टे के बाद तत्काल प्राप्त होता है । उसको अपने से दूर न मानना चाहिए और अपने लक्ष्य पर वही से चल पडना चाहिए जहाँ आप खड़े हैं । एक विद्वान् ने कहा है कि जीवन-यात्रा का मार्ग ठीक वही से प्रारम्भ होता है, जहाँ आप खड़े हैं ।

भविष्य स्वर्ण-अवसर तभी बन सकता है जब कि आप स्वयं उसके लिए तैयार मिलें । इंग्लैंड के भूतपूर्व प्रधानमन्त्री डिज़रायली ने कहा है कि जब अवसर आए तब उसके लिए तैयार मिलना ही मनुष्य की

ने १५ जुलाई, १९४८ को राज्योद्घाटन करते हुए यह कहा था : "आधुनिक जगत् प्राचीन जगत् से भिन्न है, पहले हर चीज धीरे-धीरे निश्चित गति से चलती थी इसलिए अधिक अवकाश रहता था; अब एक दिन एक शताब्दी के बराबर हो गया है। देखते ही देखते कितने राज्य, कितने ही साम्राज्य नष्ट-भ्रष्ट होकर लुप्त हो गए; कौन कह सकता है कि समय के पख नहीं होते हैं और इसको देखते हुए समय की प्रतीक्षा में बैठना या उसको गवाना कौन पसंद करेगा ?" १

आधुनिक काल को देखिए जिसमें आपको रहना है। इस दृष्टि से देखिए कि यह वायुयान-युग है, बैलगाड़ी-युग नहीं। अल्प समय में युक्ति या शक्ति अथवा दोनो से आप जितना अधिक कार्य कर सकेंगे उतना ही आपका मूल्य बढ़ेगा। समय के इस बड़े विभाजन के ही नहीं, उसकी नवीन परिस्थितियों के प्रति भी सजग बनिए। संक्षेप में, सूक्ष्म-दर्शी बनिए—समय के सम्बन्ध ही में नहीं, प्रत्येक उपयोगी वस्तु के सम्बन्ध में। देश-काल को सूक्ष्म दृष्टि से देखिए, प्रत्येक कार्य को सामयिकता और उपयोगिता की दृष्टि से देखिए।

७. मन की शक्तियों को चैतन्य रखिए—चाहे आप व्यवसायी हों अथवा कर्मचारी, अपने आत्मविश्वास को सदैव दृढ़ रखिए। अपने को असमर्थ न मानिए। जीवन की महान् भूल वही होती है जहां मनुष्य अपने को असमर्थ और निस्सहाय मानकर हताश हो जाता है। हार मानने की मनोवृत्ति का त्याग करके उत्साही बनिए और यह निश्चय कीजिए कि आपको सफल बनना है, कुछ करके दिखाना है। निश्चय करके ही मनुष्य में आत्म-बल आता है। अपनी कल्पना शक्ति को दौड़ाइए,

1. The world today is different from the world of yesterday. Things could move slowly and steadily in the old world where there was more leisure and less speed. Today, one day is equal to a century. See how overnight states have fallen and empires have vanished. Who can say then that time does not fly and that we can afford to wait.

परन्तु मन्त्रयोजन । कल्पना-शक्ति में भी बड़ी शक्ति है । आगे की सीढ़ी वही ढूँढती है । उसके बाद विवेक का आश्रय लीजिए । वही आपकी कल्पना द्वारा ढूँढी हुई सीढ़ियों में ठीक सीढ़ी का निर्माण कर सकेगा । अपनी स्मरणशक्ति को सबल बनाइए—परन्तु व्यर्थ की बातों को याद रखने के लिए नहीं । विवेकपूर्वक अनुभवसिद्ध उपयोगी बातों को ध्यान में रखिए । अपने विचारों को इसका अभ्यस्त बनाइए कि वे किसी वस्तु के यथातथ्य रूप को तत्काल पहचान सकें । सफलता के लिए यथातथ्य ज्ञान, सफलता में विश्वास और उच्च कल्पना-बल—इन तीनों का आश्रय लेना आवश्यक है । और सबसे अधिक आवश्यक है—साहस ।

महर्षि व्यास ने महाभारत में लिखा है कि साहस ही में लक्ष्मी निवास करती है । भीरुता एक विनाशात्मक भावना है । जो भी बड़े-बड़े व्यवसाय आज खड़े मिलते हैं, वे साहस से ही खड़े किए गए थे । यदि आवश्यकता से अधिक सावधानी का ध्यान रखा जाता तो एक फ़ैक्ट्री भी खड़ी नहीं हो सकती थी । रणक्षेत्र और व्यावसायिक क्षेत्र दोनों ही में साहस की आवश्यकता होती है, क्योंकि दोनों में सघर्ष और प्रति-योगिता की भावना रहती है । आत्मरक्षा का विशेष ध्यान रखनेवाला व्यक्ति बहुत आगे नहीं जा सकता । यदि आप विजयी होना चाहते हैं तो बाहे चडाकर साहस के साथ कर्मक्षेत्र में खड़े होइए, परिस्थितियों से संघर्ष कीजिए और साथ ही धैर्यसहित जमे रहिए । साहस-धैर्य प्रायः कभी विफल नहीं होते । मन को इतना बलवान् बनाइए कि उद्देश्य की प्राप्ति तक मनोयोग ढीला न पड़े ।

८. सहनशील और प्रयत्नशील बनिए—सहनशीलता धैर्य से ही आती है । उसका अर्थ यह नहीं है कि कोई आपका अपमान कर दे तो आप विष का घूँट पीकर बैठ जाए । उसका प्रयोजन है, स्थिरमति होकर शान्तिपूर्वक प्रत्येक बात को सुनना, समझना तथा विवाद के प्रसंग को बचाना । सहनशील होकर प्रयत्नशील होने पर कार्य निर्विघ्न रूप से

समाप्त होता है।

६. व्यवहारकुशल बनिए—व्यापार मुख्यतः व्यवहार से चलता है। उसका एक संस्कृत पर्यायवाची शब्द ही व्यवहार है। व्यापारी को व्यवहारक कहते हैं। व्यवहार में सत्य और विश्वास का सदैव ध्यान रखिए क्योंकि इन्हीं के द्वारा ससार का व्यापार चलता है। छल-कपट का व्यवहार अर्थ-नाशक होता है। किसी व्यवसाय की साख जम जाने पर बाढ़ में उसका नाम ही बिकता है। साख उखड़ जाने पर उसका सामान बिकता नहीं, नीलाम भले ही हो जाए। साख सच्चे व्यवहार से जमती है। व्यापार में कृत्रिमता की मिलावट वही तक कीजिए जहाँ तक अनिवार्य है। धोखा देना लक्ष्मी को डबे मारकर घर से खदेड़ना है। विश्वासपात्रता लक्ष्मी की माँ है।

व्यक्तिगत रूप से भी व्यवहारकुशल होना अर्थ-सिद्धि का प्रथम सोपान है। व्यवहार के सौजन्य से कौन नहीं वश में होता ! लिवरपूल के एक सुप्रसिद्ध व्यापारी से किसी ने पूछा कि आपने इतना धन किस व्यापार से कमाया ? उसने उत्तर दिया कि केवल एक वस्तु के व्यापार से, जिसको आप भी कर सकते हैं; वह है सौजन्य, विनम्रता। अमरीका के धनकुबेर रॉकफेलर ने कहा है कि व्यवहारकुशलता उसी प्रकार एक खरीदने योग्य वस्तु है जैसे चीनी या कॉफी ; और मैं उस योग्यता के लिए ससार की किसी भी वस्तु से अधिक मूल्य देने को तैयार हूँ।¹

धन कमाने के लिए विद्वान् होना उतना आवश्यक नहीं जितना व्यवहारकुशल।

१०. सिद्धहस्त बनिए—धन ज्ञान से नहीं, ज्ञान के प्रयोग से मिलता है। अतएव शुद्ध ज्ञानी न बनकर कर्मयोगी बनिए। सक्षेप में

1. The ability to deal with people is as purchasable a commodity as sugar or coffee, and I will pay more for that ability than for any other under the sun.

योगी बनिए, ऋषि बनिए, आर्य बनिए और शाक्त बनिए—तभी धन मिल सकता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि मन्दिर में बैठकर 'सबके दाता राम' से धन मागिए। इन शब्दों से भड़कने की आवश्यकता नहीं है। कार्यकुशलता को ही योग कहते हैं : 'योग.कर्मसु कौशलम्।' और गीता के अनुसार जीवन-धारण के लिए शारीरिक व्यापार का नाम कर्म है। योग कोई जादू नहीं है। ऋषि 'ऋप्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है गति, और व्याकरण पण्डितों के मत से गति का अर्थ है ज्ञान, गमन और प्राप्ति। आर्य भी 'ऋ' धातु से बना है, जिसका अर्थ है गति। जिसके द्वारा कर्म सम्पन्न हो—योग्यता, सामर्थ्य—वही शक्ति है। उसकी साधना करनेवाला शाक्त है।

कार्य द्वारा ही ज्ञान और शक्ति का विज्ञापन हो सकता है और कम से कम इस विज्ञान के युग में उसी से धन प्राप्त हो सकता है। अतएव केवल ज्ञान-श्रेष्ठता पर विश्वास करके न बैठिए। योजनानुसार हाथों को चलाइए और विद्वान् व्यास के इस नीति-वाक्य को ध्यान में रखिए कि कामकाजी आदमी बलवान् और धनवान् होता है, इसमें सन्देह नहीं : 'पाणिबन्तो बलवन्तो धनवन्तो न सशयः।'

११. रुचि और योग्यता के अनुकूल लगन से कार्य कीजिए—पहली बात तो यह है कि आप ऐसे व्यवसाय को ही यथासम्भव चुनिए जो आपकी रुचि और योग्यता के अनुकूल हो। ऐसा न होगा तो आप उस व्यक्ति की तरह प्रतीत होंगे जो मगनी का ढीला-ढाला कोट पहनकर मेला देखने जाता है। अतएव अपने नाप का ही कपड़ा पहनिए। दूसरे, जिस कार्य को कीजिए, लगन, एकाग्रता और अध्ववसाय से कीजिए। समुद्र में डुबकी लगाने से जिस प्रकार मोती मिलता है, उसी प्रकार काम में डूबने या लीन होने से धन मिलता है। प्रत्येक कार्य को करते समय सुरुचि-सम्पन्नता का ध्यान रखना रखिए। मनुष्य स्वभाव से ही सौन्दर्य-प्रेमी होता है।

सुरुचि और तन्मयता से किया हुआ प्रत्येक कार्य प्रशसनीय, सफल

एव धनद होता है। तन्मयता में आप एडिसन का आदर्श सामने रखिए। एडिसन ने अपने सत्तर वर्ष के जीवन में पन्द्रह सौ नये आविष्कारों को पेटेण्ट कराया था। वह एक ही धुन में लगा रहता था और किसी सभा-सोसाइटी या कमेटी में भाग नहीं लेता था। लक्षपति होने पर भी वह धन-प्रतिष्ठा की चिन्ता नहीं करता था, यद्यपि दोनों उसके पीछे दौड़ते थे। समस्याओं का हल करना ही उसका व्यसन था और उसके पीछे वह एकाग्रचित्त होकर अनवरत उद्यम करता था। परिणाम सर्वविदित है। निरन्तर उद्योगी मनुष्य सब कुछ कर सकता है, और काम करनेवाले से काम स्वयं डरकर सरल हो जाता है—ऐसा उद्योगशील रूसियों का कहना है।

१२. गुण-सग्रह कीजिए और असाधारण बनिए—यदि आप निर्धन होकर भी गुणी हैं तो कोई न कोई गुण-ग्राहक आपको मिल ही जाएगा। ईश्वर भी सगुण होने पर, चाहे वह राम-कृष्ण के रूप में हो अथवा ईसा-मुहम्मद के रूप में, अधिक लोक-वन्दित होता है, फिर मनुष्य का तो कहना ही क्या है! गुणों का सग्रह सदैव लाभप्रद होता है। गुण ही रुपये का जन्म-स्थान है। नये गुणों का सग्रह कीजिए और किसी एक विषय के विशेषज्ञ बनिए, तभी आप सर्वसाधारण से ऊंचे गिने जाएंगे और आकर्षण के केन्द्र होंगे। किसी कार्य में दक्ष होने से जीविका का भय नहीं रहता। आत्मसवल, योग्यता और अभ्यास—यही लक्ष्मी-मन्दिर के मिद्ध सोपान हैं।

१३. सेवाभाव को अपनाइए—आप किसी भी स्थिति में हो, सेवा द्वारा दूसरों को वश में करके उनसे लाभ ले सकते हैं। समाज में सेवा का मूल्य अवश्य मिलता है। सेवा से मनुष्य की उपयोगिता सिद्ध होती है और उसी के अनुसार प्रधानता मिलती है। शुक्राचार्य ने लिखा है कि समय पर यथोचित सेवा करने से अप्रधान भी प्रधान हो जाता है और सेवा में आलस्य करने या धुक जाने से प्रधान भी अप्रधान हो जाता है।

1. Job fears the craftsman.

अप्रधान. प्रधानः स्यात्कालेनाऽत्यन्तसेवनात् ।

प्रधानोऽप्यप्रधानः स्यात्सेवालस्यादिना यतः ॥ (शुक्रनीति)

यदि आप स्वतंत्र व्यापारी हैं तो भी सेवा-भाव को न त्यागिए । हेनरी फोर्ड ने एक भाषण में कहा था कि इस युग के बड़े-बड़े व्यवसायी जनता के सेवक ही होकर रह सकते हैं । क्योंकि जनता जब उनकी चीजों की कद्र करेगी तभी बाज़ार में उनकी खपत होगी ; जनता ही मालिक बनकर उनको पैसे देती है । अब वह युग बीतता जा रहा है जब कि लोग अर्थ-पिशाच बनकर जनता का रक्त शूस मकते थे । जनता की संरक्षता में ही अब व्यापार का विकास हो सकता है । यदि आप नौकरी करते हैं तब तो सेवा ही आपकी पूजा है ।

१४. अर्थ-शुद्धि को घम मानिए—प्राचीन शास्त्रकारों के मत से अर्थ-शुद्धि ही प्रधान शुद्धि है । पैसे के विषय में निष्कलक रहना सचमुच बड़ा कठिन है । चोरी न करना ही अर्थ-शुद्धि के अन्तर्गत नहीं आता । उसका अर्थ है—घन का दुरुपयोग न करना, लोभ न करना, कामचोरी न करना और अनुचित साधनों से घन-संग्रह करने का प्रयत्न न करना । अर्थ-शुद्धि न होने से घन कभी ठहरता नहीं, इसको सत्य मानिए । घन के सम्बन्ध में जो साफ-सुथरे नहीं होते, वे प्रायः घन-दास होते हैं, घन-स्वामी नहीं । इसकी परीक्षा आप इसी से कर लीजिए कि कोई चोर, डाकू या रिश्वती थानेदार अपने पाप-अर्जित घन को भोगता हुआ नहीं मिलता ।

१५. आसन के बली बनिए—स्थान-बल एक बड़ा बल है । इसको इमी से समझिए कि जब तक बाल आपके सिर में रहते हैं तब तक आप उनको सवारते हैं, तेल लगाते हैं, उनसे अपनी सौंदर्यवृद्धि करते हैं । यही नहीं, बाप बच्चा के सिर सूँघते हैं । वही बाल जब काट डाले जाते हैं तो अशुद्ध और गन्दे मानकर फेंक दिए जाते हैं । यही दशा मनुष्यों की है । जब तक वह किसी पद पर, गद्दी पर, कुर्सी पर बैठा रहता है, तब तक

उसकी मर्यादा बनी रहती है, उसकी कद्र होती है। स्थान रिक्त होते ही उसकी महिमा घट जाती है। इसलिए शास्त्रो का यह उपदेश है कि स्थान का त्याग मत करो • 'सस्थान न त्यजेत्।' महाभारतकार ने लिखा है कि एक पैर को जमाकर तभी बुद्धिमान लोग दूसरे पैर को आगे बढ़ाते हैं; आगे के स्थान की परीक्षा किए बिना पहले के स्थान को नहीं त्यागते :

तिष्ठत्येकेन पादेन चलत्येकेन बुद्धिमान् ।

न परीक्ष्य पर स्थान पूर्वमायतन त्यजेत् ॥ (व्यास)

१६. भवसागर का मथन कीजिए—इसको व्यावहारिक दृष्टि से सत्य मानिए कि विष्णु जैसे सर्वशक्तिमान् को भी समुद्र-मथन से ही लक्ष्मी की प्राप्ति हुई थी। परिश्रम के बिना अर्थ-प्राप्ति नहीं हो सकती। शास्त्र में लिखा है कि घन की कामना अग्नि से करनी चाहिए : 'घन-मिच्छेत् हुताशनात्।' अग्नि को घनदायी और घनजय कहते भी हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि हाथ जोड़कर अग्नीठी के सामने बैठिए तो घन बरसने लगेगा। अर्थ स्पष्ट है। देखिए तो पता चलेगा कि कितने ही घन-प्रवर्द्धक कर्म अग्नि की सहायता से होते हैं। दूसरा अर्थ यह है कि शरीर की अग्नि अर्थात् परिश्रम की अग्नि उद्दीप्त होने से ही घन की प्राप्ति होती है। पैसे में गरमी होती है, यही एक प्रमाण है कि उसमें अग्नि होती है। शब्दों पर न जाइए, भाव को देखिए। पसीना बहाने से जो पैसा मिलता है, वही पचता है। बिना पसीना बहाए प्राप्त हुए पैसे की गरमी असह्य हो जाती है, उससे दिमाग में चक्कर आता है। साररूप में यही समझिए कि बिना द्रवित हुए द्रव्य नहीं मिलता। अतएव मन से द्रवित—विनम्र—बनिए और शरीर से श्रम-जल द्रवित कीजिए। परिश्रम से मनुष्य की श्री बढ़ती है; श्री ही नहीं उससे सहयोगिता की भावना भी बढ़ती है। मनोवैज्ञानिक का कथन है कि परिश्रमी लोग कम सघर्ष, कलह करते हैं। कलह के मूल बुद्धि-व्यसनी और अकर्मण्य लोग

होते हैं। अतएव परिश्रमी व्यक्ति समाज-सुधारक भी होता है यही गौरव क्या कम है !

आवश्यकता से अधिक विश्राम न कीजिए, क्योंकि वह श्रम-शक्ति का नाशक होता है। एक अमरीकन लेखक ने लिखा है कि अमरीका के नगर जो इतने धन-सम्पन्न लगते हैं उसका कारण यह है कि वहाँ बैठने का कोई स्थान नहीं है।^१ इस कथन की यथार्थता को समझने के लिए इस देश के किसी ऐसे दो नगरों की तुलना कर लीजिए जिनमें से एक व्यवसाय का केन्द्र हो और दूसरा सैरसपाटे का स्थान हो। हमारे कहने का अभिप्राय यही है कि कर्मक्षेत्र में खड़े रहने से सम्पन्नता बढ़ती है।

१७. कार्यसिद्धि को महत्त्व दीजिए—कार्य की कठिनाइयों, विघ्न-वाधाओं को विशेष महत्त्व न दीजिए। धुरु करते समय साधारण कार्य भी कठिन लगता है, क्योंकि सहजसाध्य कुछ भी नहीं है और हल हो जाने पर बड़ी-बड़ी समस्याएँ भी सरल लगती हैं। दो जर्मन कहावतें हैं—एक का अर्थ है कि हरएक कार्य का आरम्भ कठिन होता है।^१ दूसरी का अर्थ यह है कि समस्या हल हो जाने पर सरल लगती है।^१ इनको ध्यान में रखिए। ससार में सफलता ही मान्य होती है—चाहे वह पैड़ की हो, चाहे कार्य की, चाहे मनुष्य की। अतएव सफल होने की चेष्टा कीजिए। यदि किसी कार्य में आपके अतिरिक्त कोई अन्य व्यक्ति कभी सफल हो चुका है तो आप भी अवश्य सफल होंगे—यदि उद्योग करें तो ! 'करत-करत अम्यास के जडमति होत सुजान !'

१८. दैनिक आय-व्यय का चिन्तन कीजिए—जीवन के अन्त में अथवा साल के अन्त में हिसाब-किताब मिलाने की आदत न डालिए। रोज़ देखिए कि आय कितनी है, कैसे बढ सकती है; व्यय कितना है, कैसे घट

1. The reason American cities are prosperous is that there is no place to sit down.

2. All beginning is difficult.

3. The problem when solved becomes simple.

सकता है। प्रातःकाल इस पर विचार करके अपना कार्यक्रम बनाइए और उस योजना के अनुसार दिन-भर कार्य करके सन्ध्या में देखिए कि आप लाभ में हैं या हानि में। अपनी परिस्थिति को रोज़ तौलिए। आपकी कमाई का वही हिस्सा अधिक मूल्यवान् है जो उचित व्यय के बाद बैंक में पहुँचता है। आपत्ति के समय वही काम आता है और शास्त्र का वचन है कि आपत्ति के लिए धन की रक्षा करनी चाहिए। 'आपदर्थे धन रक्षेत।' यदि आपके पास पैसा हो तो बचाना सीखिए और न हो तो कमाकर बचाना सीखिए। यह तभी सम्भव है जब आप रोज़ इस प्रश्न पर विचार करें। इस सम्बन्ध में चाणक्य मुनि का यह श्लोक ध्यान में रखने योग्य है :

क. कालः कानि मित्राणि को देशः कौ व्ययागमौ ।

को वाहम् का च मे शक्तिरिति चिन्त्य मुहुर्मुहुः ॥

—कैसा समय है, कौन-कौन सहायक है, कैसा देश है; आय-व्यय कितना है, मैं कौन हूँ, मुझमें कितनी सामर्थ्यशक्ति है—इनका चिन्तन बार-बार करना चाहिए।

१९ लेन-देन में सावधान रहिए—शुक्राचार्य ने लिखा है कि धन का देना मित्रता का कारण होता है, परन्तु वापस लेना शत्रुता का : 'धन मैत्रीकर दाने चादाने शत्रुकारकम् ।'

ऋण के लेन-देन में यही होता है। 'उधार दीजे, दुश्मन कीजे' की लोकोक्ति बहुत प्रसिद्ध ही नहीं, बहुत भोगी हुई भी है। अतएव यथा-सम्भव न तो ऋण दीजिए और न लीजिए। ऋण लेते ही तुलसी की यह उक्ति : 'आव गया आदर गया, नैनन गया सनेह'—पूर्णतया चरितार्थ होती है।

२०. दान से धन की वृद्धि होती है—यह एक अलौकिक किन्तु प्राचीनकाल से बहुतों द्वारा परीक्षित सत्य है कि दान से धन बढ़ता है। आपकी आय कितनी भी कम हो, परन्तु यदि आप उससे कुछ सुपात्र को दे दें तो उससे पुण्य का नहीं तो कम से कम आत्म-बल का सचय

अवश्य होता है और मन में यह भावना उठती है कि पैसा कुछ धर्मार्थ हुआ, दूसरे, लोक-प्रतिष्ठा मिलती है। बड़े पैमाने पर देखिए तो ज्ञात होगा कि दान द्वारा प्रकारान्तर से आर्थिक लाभ होता है। बिडला को लीजिए जो दान के लिए प्रसिद्ध है। दान से बिडला के नाम का जो विज्ञापन होता है, उससे जनता में उनके व्यापार के प्रति अनुराग उत्पन्न होता है। यह अनुराग और यश वे कोरा विज्ञापन करके नहीं कमा सकते थे। उनकी बहुत-सी वस्तुएँ तो बिडला नाम की लोकप्रियता के कारण विकती हैं।

२१. बनी का भेस न बनाइए—अर्थात् अवध के ताल्लुकेदारो की तरह रईसी का मिथ्या विज्ञापन मत कीजिए। जैसी आपकी आर्थिक स्थिति है, उसी के अनुसार अपना रहन-सहन बनाइए।

२२. बनिये की तरह वनिए—धन कमाना है तो पंडित की तरह ज्ञानी और भावुक तथा ठाकुर की तरह अक्खड़ न बनकर बनिये की तरह सरल, मधुर, सावधान और 'अर्थकरी विद्या' के जानकर वनिए। दार्शनिक बुद्धि अथवा धनुर्वेद के ज्ञान से नहीं बल्कि वणिक्-बुद्धि से ही रुपया आता है। बनिया एक-एक पैसे को जिस प्रकार पकड़ता है, उसी प्रकार पकड़िए। देशी बनिया बनना न पसन्द हो तो अंग्रेज बनिये की तरह वनिए जो 'सात समुदर पार' भारतवर्ष में आकर व्यवसाय करते-करते बनिये से राजा बन गया था।

२३. इन पांच नीति-वाक्यों को ध्यान में रखिए :

१

श्रीर्मङ्गलात्प्रभवति प्रागल्भ्यात् सप्रवर्धते ।

दाक्यात्तु कुरुते मूल सयमात्प्रतितिष्ठति ॥ (विदुर)

—धन उत्तम कर्मों से उत्पन्न होता है, प्रगल्भता (साहस, योग्यता, कीर्ति, वेग, दृढ निश्चय) से बढ़ता है, चतुराई से फूलता-फलता है और संयम से सुरक्षित होता है।

२

यथा मधु समादत्ते रक्षन् पुष्पाणि षट्पदः ।

तद्वदर्थान्मनुष्येभ्य आदद्यादविहिंसया ॥ (विदुर)

—जैसे भौरा बिना पुष्प को नष्ट किए उसमे से मधु ग्रहण कर लेता है, उसी प्रकार मनुष्य को भी धन के मूल साधन को नष्ट किए बिना उसमें से धन ग्रहण करना चाहिए ।

३

कारणात् प्रियतामेति द्वेषो भवति कारणात् ।

अर्थार्थी जीवलोकोऽयं न कश्चित्कस्यचित्प्रियः ॥ (महाभारत)

—कारण से ही लोगो मे प्रीति और कारण से ही द्वेष की उत्पत्ति होती है ; अर्थार्थी संसार में कोई (निष्प्रयोजन) किसी का प्रिय नहीं है ।

४

प्रसारयति कृत्यानि, सर्वत्र विचिकित्सते ।

चिरं करोति क्षिप्रार्थे स मूढो भरतर्षभ ॥ (महाभारत)

—जो कार्य को लम्बा बना दे, सबपर सदेह करे, शीघ्रता के कार्य में देर लगाए, वही मूढ़ कहा जाता है ।

५

कार्ये कर्मणि निर्दिष्टे यो बहून्यपि साधयेत् ।

पूर्वकार्याविरोधेन स कार्यं कर्तुमर्हति ॥

न ह्येकः साधको हेतुः स्वल्पस्यापीह कर्मणः ।

यो ह्यर्थं बहुधा वेद स समर्थोऽर्थसाधने ॥ (रामायण)

—(लका मे हनुमान की उक्ति) कर्तव्य-कर्म के पूरा हो जाने पर उससे अविरोध अन्य कार्यों को भी जो साधता है, वही अच्छा कार्यकर्ता है । जो अर्थ-सिद्धि करने के बहुत-से उपाय जानता है, वही अर्थ के साधन मे समर्थ हो सकता है ।

ऊपर के श्लोको पर विशेष रूप से कुछ लिखने की आवश्यकता नहीं है । हां, यह समझ लेना चाहिए कि अर्थ का अभिप्राय यहां कार्य

से है। कार्य की सफलता के मूल्य-स्वरूप धन या मान ही मिलते हैं।

उपर्युक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए, अब हमें कुछ ऐसी अन्य आवश्यक बातों पर भी विचार करना चाहिए जो भिन्न-भिन्न उपायों से द्रव्योपार्जन करनेवालों के काम की हैं।

१. यदि आप व्यापारी या व्यापार-प्रेमी हैं

पूँजी, परिश्रम और योग्यता—व्यापार के लिए या तो पूँजी और परिश्रम की आवश्यकता होती है, अथवा योग्यता और परिश्रम की। यदि आपके पास पूँजी है तो देखिए कि किस काम में उसको लगाने से वह फलित होगी। रचनात्मक बुद्धि से विचार कीजिए। लोगों की आवश्यकता और रुचि को देखिए। आशा, विश्वास, उत्साह को जागरित करके अपनी इच्छाओं को क्रियात्मक रूप दीजिए और मूलधन के साथ अपने तथा दूसरों के परिश्रम को संयुक्त कीजिए। यदि पूँजी नहीं है तो योग्यता से आप दूसरों द्वारा धन लगवाकर स्वयं अपने परिश्रम से व्यापारी बनने का उद्योग कीजिए। बड़ी पूँजी है तो यन्त्रों का साधन लीजिए; थोड़ी पूँजी या योग्यता का ही सम्बल हो तो घरेलू उद्योग-धंधों को अपनाइए और क्रमशः बढ़िए। गाधीजी के इस उपदेश को याद रखिए कि तुम बढ़ना चाहते हो तो नीचे से शुरू करो।^१

प्रतियोगिता के लिए तैयार रहिए—फौजी काम और व्यापारिक कार्य-प्रणाली में बहुत कुछ समता होती है। एक को हिंसात्मक युद्ध कह सकते हैं तो दूसरे को अहिंसात्मक। फौज से देश पर अधिकार किया जाता है; व्यापार से बाजार पर। दोनों में सगठन, अनुशासन और कौशल की आवश्यकता पड़ती है। फौजें बैठ बजाती हुई आगे मार्च करती हैं और व्यापार विज्ञापन करता हुआ बढ़ता है। जिस प्रकार आमने-सामने की दो फौजों में प्रतियोगिता होती है, उसी प्रकार दो व्यापारों में भी होती है। अक्सर का उपयोग भी दोनों में समान रूप से होता है, फौज के भिन्न-भिन्न अंग जैसे एक ही उद्देश्य की प्राप्ति के लिए परस्पर सहयोग

1. If you want to start, start from below.

करते हुए एक लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं ।

इन बातों को समझते हुए आप सैनिक उत्साह के साथ व्यापार में पड़िए । नये ढंग के अस्त्रों से जैसे विजय-सिद्धि होती है, वैसे ही नई वस्तुओं के आविष्कार, आकर्षक तथा उपयोगी वस्तुओं के निर्माण से अर्थ-सिद्धि होती है । नई सूक्त के साथ समय पर सबसे पहले नई वस्तु निर्माण करके और नये ढंग से विज्ञापन करके ही उसका प्रचार बढ़ाया जा सकता है । इसे याद रखिए कि यह 'प्रोपेगैण्डा' (प्रचार) का युग है । प्रोपेगैण्डा का मूल रहस्य है, पुनरुक्ति । बार-बार एक ही बात को प्रकाशित करने से वह लोगों के मन में बैठ जाती है । अपनी एक विशिष्ट वस्तु रखिए और उसी को सर्वोत्तम प्रमाणित करने की बार-बार चेष्टा कीजिए । अपनी सभी वस्तुओं को सर्वोत्तम बनाने या बताने की यदि आप चेष्टा करेंगे तो असफल होंगे । एक ही वस्तु को विशिष्ट बनाकर उसीके प्रचार पर अपनी शक्तियों को केन्द्रित कीजिए । उसी के पीछे अन्य वस्तुएं भी चलेंगी जैसे गांधीजी की देश-सेवा के पीछे समस्त लोक-सम्मतिया । उनके निर्माण की अपेक्षा उनके विक्रय पर अधिक ध्यान दीजिए । रुपया उसी से आता है ।

व्यापार लोकप्रियता से बढ़ता है — अपने व्यापार को व्यापक बनाने के लिए जनता की सहानुभूति प्राप्त कीजिए । उसके लिए सर्वप्रथम तो जनता की माग का ध्यान रखिए । माग के अनुसार वस्तुएं देकर उनके मूल्य के बहाने जनता को लूटने का प्रयास न कीजिए । जनता तभी सतुष्ट होती है जब वह समझती है कि उसको उसके पैसे से अधिक मूल्यवान् वस्तु मिली है अथवा मूल्य के अनुसार ठीक वस्तु मिली है । इसीलिए थोड़ा त्याग कीजिए । दूसरों को जितनी छूट आप देंगे, उतना ही लाभ आपको मिलेगा । यदि लोगों से आप कम से कम लाभ लेंगे तो उनका पैसा बचेगा और वह पैसा प्रकारान्तर से फिर आप ही के पास पहुंचेगा । एक बार सतुष्ट होकर वे आपके स्थायी ग्राहक बन जाएंगे । थोड़े लाभ के साथ अधिक विक्री कैसे हो सकती है, इसी को ध्यान में रखिए । स्थायी लाभ के लिए

क्षणिक लाभ का त्याग करना अत्यावश्यक है।

स्त्रवस्तुओं में उपनोभिना—किमी भी वस्तु को उपयोगी बनाया जा सकता है। यदि आप लोगों की सामयिक आवश्यकताओं और रुचियों को यथानमय ही भापकर उनके अनुकूल व्यापार करें तो किसी भी वस्तु का उपयोग कर सकते हैं। गत युद्ध में जब वस्तु-सकट था तो चतुर लोगों ने छोटी-छोटी वस्तुओं को भी उपयोगी बनाकर काफी रुपये कमाए थे। जॉन-ट्रैल नाम के व्यक्ति ने युद्ध छिड़ते ही हजारों रुपये के पुराने कागज खरीद लिए थे क्योंकि उनसे नमक लिया था कि शीघ्र ही कागज न मिलने से पुडियाँ और कागजी थैलियों के लिए उनकी आवश्यकता होगी। परिणामतः युद्ध में उनसे उन्हीं अख्तवारी कागजों से लाखों रुपये कमाए। इसी तरह आलपिन की कमी को देखकर कुछ लोगों ने बूल के काटों का व्यवसाय कर लिया था। ऐसे सैकड़ों उदाहरण हैं। उक्त जॉन-ट्रैल का मत है कि प्रत्येक पदार्थ ने अपना निकल सकता है, यदि आपको यह ज्ञात हो कि किनको उनकी आवश्यकता है।^१

व्यापारी अवसर का उपयोग इसी प्रकार करता है। अंग्रेजों में एक कहावत है कि जो आगा-पीछा करता है वह धूक जाता है^२ : विचार दृढ़ करके जो भी 'हथियार' मिले उसको लेकर मैदान में कूद पड़ना चाहिए।

प्रवन्ध—प्रवन्ध के सम्बन्ध में ऊपर भी बहुत कुछ कहा जा चुका है। कार्यालय के भीतरी प्रवन्ध के सम्बन्ध में कुछ और बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। पहली बात तो यह है कि प्रत्येक व्यापार का एक निश्चित कार्यक्रम होता है, एक सुसंगठित कार्य-प्रणाली होती है। उसमें अस्त-व्यस्तता होने से एकसूत्रता नहीं होती। सध-शक्ति की दृढ़ता से ही सदा सफलता होती है। बड़े व्यापार को विभागों में बाँटकर योग्य व्यक्तियों

1. Everything is worth money if you know who wants it.

—John Traill,

2. He who hesitates is lost.

को उत्तरदायित्व देना चाहिए और उसपर विश्वास भी करना चाहिए। कार्यकुशल उपायज्ञ ही परिश्रमी लोगो से काम ले सकते हैं और प्रबन्धक की योग्यता इसी से मानी जाती है कि वह तीन आदमियो से पूरे तीन आदमियो का काम ले सके।

कर्मचारियो के साथ सद्व्यवहार रखने से उनका पूर्ण सहयोग मिल सकता है। उनको झूठी आशा मे न रखकर योग्यता और परिश्रम के अनुसार सम्मानपूर्वक वेतन देना चाहिए। उनपर यह न प्रकट होने देना चाहिए कि उनके साथ आप कोई मेहरवानी कर रहे है। वेतन मे अनावश्यक काट-कपट न करके यथासम्भव पुरस्कार देकर सबको उत्साहित करना चाहिए। छोटे व्यापार में अधिक विभाजन न करना ही ठीक होता है। प्रत्येक दशा मे कर्मचारियो में यह भाव भरना चाहिए कि वह उनका अपना काम है और यदि उनके द्वारा प्रस्तुत की हुई वस्तुओ का अच्छा आदर होगा तो लाभ में उनको भी हिस्सा मिलेगा। जहा पैसे के लिए ही सब एकत्रित होते है, वहा पैसे से ही सब सन्तुष्ट हो सकते है। छोटे से छोटे व्यक्ति को उपयुक्त कार्य मे लगाकर और उसको सन्तुष्ट बनाकर उससे लाभ लिया जा सकता है। व्यापार उसी प्रकार सहयोग से व्यवस्थित होता है जैसे दोनो हाथो की उगलियो से गाठ बघती है।

कम से कम लागत से अधिक वस्तु निर्माण करना और अपव्यय को रोकना, यह भी प्रबन्ध-कुशलता का प्रधान अंग है। सभी वस्तुओ का कही उपयोग करके उनकी व्यर्थता को बचाया जा सकता है।

प्रबन्ध ही के अन्तर्गत हिसाब-किताब और पत्र-व्यवहार को ले सकते हैं। आपका हिसाब-किताब ही आपके व्यापार का दर्पण है, इसको न भूलिए। उसका सुव्यवस्थित रहना और ठीक रहना नितान्त आवश्यक है। पत्र-व्यवहार तो व्यापार की जान है। पत्रो में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे स्पष्ट, सरल और यथार्थता से पूर्ण हो। व्यापार मे भावुकता का स्थान कही भी नहीं है; चाहे पत्र-व्यवहार हो या बातचीत का प्रसंग हो, इसी बात का ध्यान रखिए कि कम शब्द और अधिक काम

—यही व्यापारिक क्षेत्र का सर्वमान्य सिद्धान्त है। व्यापार में उन्हीं विचारों का मान होता है जो तर्कसम्मत और सार्थक हों।

मुनि की तरह ध्यान लगाइए—यदि आप व्यापार खोलकर बैठे हुए हैं तो दूरदर्शी बनिए, तत्काल लाभ की आशा न कीजिए, मुनि की तरह आशा-विश्वास के साथ धन की प्रतीक्षा कीजिए, साधना कीजिए। छाता कड़ी करके बैठिए, बड़े-बड़े आघात पड़ सकते हैं। जो भी बड़े व्यापारी इस समय हैं वे यो ही नहीं बाजार में खड़े हैं। भवसागर की बड़ी-बड़ी लहरें उनसे रोज टकराती हैं, परन्तु वे अपने आसन से डिगते नहीं। जो जितना बड़ा होता है उसको समय के उतने ही प्रचल धक्के लगते हैं। निरन्तर उद्योग से ही पैसे की धारा अखण्ड बनती है और वही व्यवसाय का प्रयोजन है। यदि आप एक बार भी परिस्थितियों से हार मानकर बैठ गए तो वे बड़ी निर्दयता से सपरिवार आपके ऊपर हमला करेंगी क्योंकि उनकी आपकी शत्रुता तो प्रतिदिन चलती है।

राष्ट्र-सम्पत्ति की वृद्धिकीजिए—व्यापार से राष्ट्र-सम्पत्ति की वृद्धि कीजिए—व्यापार द्वारा जो सबसे बड़ा सार्वजनिक कार्य होता है वह यह है कि उससे देश-सेवा उच्चस्तर पर हो सकती है। इस बात को ध्यान में रखिए कि वस्तुओं के बदले बाहर से जो रुपया देश में पहुँचता है, उसी से राष्ट्रीय धन की वृद्धि होती है। अतएव ऐसी वस्तुएं तैयार कीजिए जो विदेशों में विक सकें। साथ ही, ऐसी वस्तुएं तैयार कीजिए जिनकी यहाँ माग हो और जो विदेशों से यहाँ आती हों। इस तरह राष्ट्र का धन सुरक्षित रहेगा।

२. यदि आप अधिकारी हैं

यदि आप किसी व्यापारिक सस्था अथवा किसी सरकारी पद के अधिकारी हैं तो इन बातों को ध्यान में रखिए।

नेतृत्वकीजिए—अधिकारी में एक नेता के सभी गुण होने चाहिए। आतक-वल से नहीं बल्कि अपनी योग्यता, अपने साहस और अपनी कार्य-कुशलता से लोगों को प्रभावित करके वशीभूत कीजिए, उसकी सहानुभूति प्राप्त कीजिए। विचारपूर्वक एक योजना बनाकर स्वयं उसके अनुसार कार्य

करने की जिसमे क्षमता होती है वही दूसरो का नायकत्व कर सकता है। अतएव स्थिरमति से एक लक्ष्य बनाइए और दृढनापूर्वक उसी ओर चलिए। लोग उसके पीछे चलते है जिमके सम्बन्ध मे वे यह जानते है कि वह एक निश्चित दिशा मे जा रहा है और उस दिशा में जाना मंगलमय है। पहले सबको अपना विचारानुगामी बनाइए, इसके बाद वे स्वतः आपके पदानुगामी होंगे। इसी प्रकार उनका सहयोग प्राप्त होगा। अनुभवशून्यता और शक्तिहीनता का परिचय न दीजिए। हलकेपन और आत्महीनता का परिचय न दीजिए।

निष्पक्ष और विश्वासपात्र बनिए—आपके प्रति आपके आश्रितगण अपना विश्वास तभी दिखलाएंगे, जब कि आप पक्षपात-रहित होंगे, न्याय मे कठोर और दृढ होंगे तथा सहज स्वभाव से सच्चे होंगे। लोगों पर आपकी न्याय-परायणता, कर्तव्यनिष्ठा और बुद्धिमत्ता का प्रभाव पडना चाहिए। कुर्सी पर बैठ जाने से ही आप सबके हृदय-सिंहासन पर नहीं बैठ सकते।

गम्भीर, शान्त और रहस्यमय बनिए—काम मे, प्रवन्ध मे और कर्म चारियोंके साथ व्यवहार में यथासम्भव गम्भीर और अविचल बनिए। मौन रहने से अधिकार बल बढ़ता है। एक फ्रेच विचारक (आन्द्रे मौरिस)ने अपने एक सुप्रसिद्ध ग्रन्थ^१ मे लिखा है कि अधिकारी को इतना गम्भीर रहना चाहिए कि एक हृद तक उसके आश्रितों को उनका व्यक्तित्व रहस्यमय प्रतीत हो। जब तक घनिष्ठता नहीं होती तब तक दूरवाला व्यक्ति उच्च पदाधिकारियों को विलक्षण, अलौकिक समझता है और उनकी सत्ता को स्वीकार करता है। निकट होने पर वह 'घर की मुर्गी दाल बराबर' की उक्ति चरितार्थ करता है। 'अति परिचय ते होत है अरुचि अनादर माय।' (वृन्द)

गम्भीर होने का यही अर्थ नहीं कि अधिकारी चुपचाप गौतम बुद्ध की मूर्ति बना रहे। उसका अर्थ यह है वह उच्छृङ्खल न हो, कान का कच्चा न हो, वाचाल न हो, रसिया न हो और भावुक भी न हो। जो व्यक्ति

1. The art of living.

चञ्चल स्वभाव का होता है और क्षण-क्षण पर प्रसन्न-अप्रसन्न होता रहता है, उनकी प्रसन्नता को भी लोग भयकर मानते हैं :

वचचिद्रुष्ट. वचचित्तुष्टो रुष्टस्तुष्ट क्षणे क्षणे ।

अव्यवस्थितचित्तरथ प्रनादोऽपि भयकर ॥

स्वभाव और वारी से सरल रहिए—कर्त्तव्य-पालन ही मे कठोर बनिए ; स्वभाव और बातचीत से अपनी उद्वेगना न प्रकट कीजिए । वेदकालीन ऋषि-मुनि भी भगवान् मे यही प्रार्थना करते थे कि कठोर वचनवाला व्यक्ति हमारा प्रभु न हो : 'मा नो दु गस ईशान' (ऋग्वेद) । अपनी सम्जनना और महदयना पर किमी को सन्देह करने का अवसर न दीजिए । दूसरे के गुणों की मुक्तकठ से मराहना कीजिए और अपनी गुण-ग्राहकता को लोगों पर प्रकट कीजिए । लोगों की कठिनाइयों मे व्यक्तिगत मद्भाग्यनि प्रवर्गित कीजिए और व्यक्तिगत मकटो में आत्मीयता भी । पद-मद मदिग मे भी अधिन उन्मादक होता है । सम्मत् होकर अपने मद्भाग्य, मौल को न भूल जाइए । इन बात को याद रगिए कि आपके मद्भाग्य भी मनुष्य है, उनके भी हृदय है, उनकी भी विवगताए है और व्यक्तिगत रूप मे वे आपसे अधिष्ठा निर्बल हैं । उनको घमकी न देकर मनुष्यप्रतापूर्वक उनमे कार्य लीजिए । उजाडने की अपेक्षा लोगों को बमाने का प्रयत्न कीजिए । शोषक न होकर आश्रितो के पोषक-पालक बनिए ।

ऊँरो से उग रहिए—व्यक्तित्व में, वेश-भूषा मे, काम की जानकारी में मनं ममरुने मे मन्त्रके आदर्श बनकर रहिए जिमसे लोग आपका लोहा मान मके । व्यक्तित्व का प्रभाव तत्काल पडता है । वेश-भूषा के प्रभाव को इनी बात से ममरुग कि एक माधारण व्यक्ति भी पुलिस का पहनावा धारण करते ही प्रभावशाली बन जाता है । जब तक आप काम के विशेषज्ञ न होंगे तब तक दूसरो के काम का निरीक्षण और नियन्त्रण कैसे करेगे ? अधिकारी को अपने विषय का अधिकारी होना चाहिए । उसकी जानकारी में कुछ ऐसी बातें होनी चाहिए जो कि सर्वसाधारण

की जानकारी में न हो। उसमें मन्त्र को गुप्त रखने की क्षमता होनी चाहिए। विलक्षणताओं से ही वह सबका आदर्श और पथ-प्रदर्शक बन सकता है। अपने विभाग के समस्त कार्यों का ठीक-ठीक विवरण जानकर और कार्य-प्रणाली को समझकर ही कोई अधिकारी अपने उत्तरदायित्व को सभाल सकता है। समय की पाबन्दी और अनुशासन-सम्बन्धी जिन नियमों का पालन आप दूसरों से कराना चाहते हैं, उनका पालन सर्व-प्रथम स्वयं कीजिए, जिससे लोग आपसे शिक्षा लें और आपकी कड़ाई पर आक्षेप न करें। इस सम्बन्ध में हिटलर के अन्तिम दिनों का, सभवतः अन्तिम वाक्य याद रखिए। जिस समय बर्लिन पर गोले बरस रहे थे और जर्मनी की पराजय निश्चित हो चुकी थी, लोगों ने हिटलर को राय दी कि वह आत्मरक्षा के लिए वहाँ से चला जाए। हिटलर ने स्वाभिमानपूर्वक उत्तर दिया कि यदि मेरी मृत्यु हो जाती है तो उससे जर्मनी का गौरव बढ़ेगा—क्योंकि एक सिपाही होने के नाते मुझे स्वयं अपनी अन्त तक बर्लिन की रक्षा करने की आज्ञा का पालन अवश्य करना चाहिए।¹

सर्वोपरि साहसी बनिए—भय से आत्मसम्मान नष्ट हो जाता है, ऐसा नेपोलियन का मत है।² एक अन्य किसी नीतिकार का मत है कि साहस द्वारा अपने से अधिक मनुष्यों की सख्या पर भी विजय प्राप्त होती है³। परिस्थितियों और आलोचनाओं से न घबड़ाइए। यह तभी सम्भव है जब कि आप अपने कर्तव्य में स्थिर रहें।

कर्तव्य को करते समय आप निश्चय कीजिए कि आप विफल नहीं हो सकते। यह दृढ़ निश्चय आपको साहस देगा। साहसी ही बनिए, दुस्साहसी नहीं। निर्णय करने के बाद रुकिए नहीं, आत्म-शक्ति लेकर

1. If I die, it is for the honour of Germany. It is because as a soldier, I must obey my own command to defend Berlin to the last.
—World Digest.

2. Fear destroys self-respect.

3. Courage overcomes numbers.

निश्चित मार्ग पर चल निकलिए । जिस क्षेत्र मे रहिए, उसमें अपने ढंग के एक ही रहिए ।

काम करना और लेना जानिए—जब तक आप स्वयं काम करना न जानेंगे, तब तक दूसरो से ठीक काम न ले सकेंगे, और न उनको काम के लिए प्रेरित ही कर सकेंगे । काम लेना एक बड़ी कला है । उसके कुछ रहस्य ये है .

१. जो जिस कार्य के उपयुक्त हो उसको वही कार्य सौपना चाहिए । इस सम्बन्ध मे शुक्राचार्य की यह नीति मान्य है कि कोई ऐसा अक्षर नहीं है जिसका प्रयोग मन्त्र-रचना मे न हा सके, कोई ऐसा वृक्ष नहीं है जो किसी न किसी व्याधि की औषधि न हो, कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो किसी न किसी कार्य के योग्य न हो —सबका सयोजक मिलना कठिन है :

अमन्त्रमक्षर नास्ति, नास्ति मूलमकौषधम् ।

अयोग्य. पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥

साधारण व्यक्ति से भी कार्य लिया जा सकता है . 'जहा काम आवै सुई, कहा करै तरवारि ।' कोई शरीर से दुबला पतला होकर भी बड़े काम का हो सकता है । शेखसादी ने कहा है कि अरबी घोडा अगर दुबला-पतला हो तो भी गदहों के पूरे अस्तवल से अच्छा है । वास्तव मे, किसी का काम देकर, समझकर उसके परिणाम नो देखना चाहिए और तत्पश्चात् उसकी योग्यता-अयोग्यता का निर्णय करना चाहिए ।

२. इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कोई बेकार न बैठने पाये । सुकरात ने लिखा है कि केवल वही व्यक्ति बेकार नहीं है जो बैठा रहता है बल्कि वह भी बेकार माना जाएगा जिसकी योग्यता का पूर्ण लाभ नहीं लिया जाता ।^१

३. यथासम्भव कार्य के सम्बन्ध मे लिखित और निश्चित आज्ञा

1. Not only he is idle, who is doing nothing but he too that might not be employed better. —Socrates.

देकर कर्मचारियों के काम पर नियमित नियन्त्रण रखना चाहिए। एक विलायती लेखक ने लिखा है कि मालिक की आख उसके दोनों हाथों से अधिक काम करती है।^१ आख के आगे काम अधिक होता है, इसको सभी मानेंगे। यदि आख के आगे भी गड़बड़ी होती है और कोई जान-बूझकर नियमोत्लघन करता है तो उसके अपराध को प्रमाणित करके उसको अवश्य दण्डित कीजिए जिससे दूसरों को शिक्षा मिले। किसी के प्रति मन में क्रोध बनाए रखने की अपेक्षा उसको तत्काल प्रकट कर देना अधिक अच्छा होता है। व्यास ने लिखा है कि पल-भर में जल जाना देर तक सुलगने से ज्यादा अच्छा है :

क्षणाद्धं ज्वलित श्रेयो न च धूमयित चिरम् । (महाभारत)

४. जान-बूझकर अपने सहयोगियों पर दोषारोपण न करना चाहिए। उनकी साधारण त्रुटियों को देखना ही न चाहिए। एक विदेशी नीतिज्ञ (फुलर) ने लिखा है कि यदि तুম स्वामी हो तो कभी-कभी अन्धे बन जाया करो।^२

५. जिनसे आपको काम लेना है उनको यह सच्चा भरोसा दे रखिए कि उनके भविष्य का द्वार खुला है और वे अपनी योग्यता, कार्य-पटुता से आगे उन्नति कर सकते हैं। मनुष्य का जीवन सरस तभी बनता है जब उसके पास करने को कोई काम होता है और मन की आशा को टागने की कोई खूटी होती है। इस बात को याद रखिए कि 'बाधे बनिया बाजार नहीं लगता।' सबको उत्साहपूर्वक रखिए।

६. अपने आश्रितों की पूरी जिम्मेदारी अपने ऊपर लीजिए। उनके मन में यह भ्रम न होना चाहिए कि मीके पर आप पिछड़ जाएंगे और वे ही किसी त्रुटि के उत्तरदायी होंगे।

७. अपने विशेष अधिकारों का प्रयोग बार-बार न कीजिए। यदि

1 The eyes of a master will do more work than both his hands

2. If thou art a master be sometimes blind

रोज्ज आधी ही चले तो कुछ दिनों में लोग उसको सहन करने में इतने अभ्यस्त हो जाएंगे कि वे उसको साधारण हवा ही समझने लगेंगे। लोगों को वेह्या न बनने दीजिए।

८ युक्तिपूर्वक कही-कही भुक् जाने से भी कार्यकर्ता लोग मोहित हो जाते हैं। 'सर्वाह नचावत राम गांसाई, अपुवा रहत दास की नाई।' (तुलसी)। जहा किसी महत्कार्य को शीघ्र करना हो वहा उसी तरह भुक् जाना चाहिए जैसे सुरसा के आगे हनुमान् भुक् गए थे।

९ अधिकारी की प्रसिद्धि से कार्यकर्ता प्रभावित होते हैं। यदि आप यशस्वी, प्रभावशाली हैं तो लोग स्वभावतः चेष्टा करेंगे कि वे आपके सुयोग्य सहकारी कहलाने का गौरव प्राप्त करें। इसलिए ऐसी कीर्ति रखिए कि आपके न रहने पर वह दूसरों की नसों में विजली भर सके।

गुस्त्र ही पतन का कारण होता है—अधिकार ग्रहण करने पर इसको भी याद रखिए कि जो वस्तु भारी होती है वही पृथ्वी पर गिरती है। ऊंची पहाड़ी पर से लुढ़कने का अधिक डर रहता है। बाल जब बहुत बढ जाते हैं, तो नाई की कैंची तैयार मिलती है। इसलिए सभलकर सावधानी से चलिए।

३. यदि आप कर्मचारी हैं

यदि आप कर्मचारी हैं तो उपयुक्त बातों में से आत्मोपयोगी बातों के अतिरिक्त निम्नलिखित बातों को भी ध्यान में रखिए

१. साधारण पद पर रहते हुए भी अपनी आकाक्षा को प्रबल रखिए और इस बात को ध्यान में रखकर आत्मोत्थान का प्रयत्न करते रहिए कि ससार में योग्यता के अनुसार अधिकार मिलता है, आध सेर के गिलास में सेर भर दूध नहीं भरा जा सकता। प्रतिदिन उत्साहपूर्वक अपनी योग्यता को बढाइए, वही आपकी मूल सम्पत्ति होगी। कार्य-सम्बन्धी ज्ञान के अतिरिक्त अन्य उपयोगी ज्ञान का संचय भी करते रहिए। एक ही लकीर के फकीर न बने रहिए। बहुज्ञ होना लाभदायक

ही होता है। रोज अनुभव का संचय करते रहिए। अपनी स्मरण-शक्ति पर अधिक विश्वास न करके, अपनी नोट-बुक को काम में लाइए।

२. इस लक्ष्य को सामने रखकर अर्थोपार्जन न कीजिए कि किसी तरह शाम को रोटी मिल जाए। दिन की संध्या को नहीं, बल्कि जीवन-सन्ध्या को अपना लक्ष्य बनाइए। यह कहना अनुचित न होगा कि अपना बीमा करा रखिए क्योंकि पता नहीं कब आपकी जीविका-सन्ध्या या जीवन-सन्ध्या आ ही जाए। कुछ न कुछ बचाइए।

३. जितना आपको वेतन मिलता है, उससे अधिक कार्य करके दिखलाइए। अपने काम को पैसे से कम कीमती न बनने दीजिए। कार्य को सागोपाग पूर्ण कीजिए और प्रतिदिन वैसा ही कीजिए। ऐसा न हो कि कुछ दिन अच्छा काम दिखलाकर और अपने अधिकारियों का विश्वास प्राप्त करके बाद में आप ढीले पड़ जाए। जब काम ही की कमाई आप खाते हैं तो उसको दूषित या खडित न कीजिए। अपनी वस्तु को पागल या पशु ही तोड़ते-फोड़ते हैं। कर्त्तव्य-पालन में सच्चे रहिए। अपने गुणों को चमकाते रहिए। अंग्रेजी में एक कहावत है कि अपने तारों को चमकने दो।^१ आशा से अधिक आप अपनी सफलता दिखाएंगे, तभी आपके नक्षत्र चमकेंगे। इस बात को याद रखिए कि कठिन परिश्रम की उतनी प्रतिष्ठा नहीं होती जितनी कि सफल परिश्रम की। सफल परिश्रम भी वही मान्य होता है जिसकी सफलता का क्रम न टूटे।

४. अपने को अपरित्याज्य अथवा किसी कार्य के लिए सर्वोपयुक्त न मानिए। ऐसा मानने से अभिमान बढ़ता है और आप धोखे में रहते हैं। यह मानकर कार्य कीजिए कि आपसे स्पर्धा करने वाले और लोग भी हैं और आपको अभी अधिक उपयुक्त बनना है। कार्य करने में निश्चिन्तता और अनिश्चिन्तता न होनी चाहिए। अपने ऊपर तथा दूसरों के ऊपर आवश्यकता से अधिक विश्वास न कीजिए। प्रतियोगिता के लिए अधिक आत्मबल का संचय करते चलिए।

५. मिट्टी में बीज की तरह अपने काम आप समाइए। सफल होने का यही प्राकृतिक उपाय है। कुछ दिनों में आप शाखावान् हो जाएंगे। स्पष्ट शब्दों में, काम के समय काम की धुन रखिए। अपना सारा ध्यान उसी पर केन्द्रित कीजिए। काम में अपनी व्यक्तिगत बातों को अलग रखिए। दूसरों की व्यक्तिगत चर्चा से भी अधिक बचिए। 'काम से काम' यही सिद्धान्त बनाइए; और सचाई, परिश्रम तथा एकाग्रता को सफलता का मूलमन्त्र जानिए। एक दिन में सफलता न मिलेगी, निरन्तर दैनिक अभ्यास से ही सफलता मिलती है, उन्नति होती है। कठिनाइयों को पीछे ठेलिए, शक्ति का उपयोग एवं विज्ञापन कीजिए और काम में रस लीजिए। इसी प्रकार आप पनप सकेंगे।

६. जहाँ आप काम करते हैं वहाँ के नियमों का ठीक-ठीक पालन कीजिए। जिसके नीचे हैं उसके प्रति कृतज्ञता का भाव रखिए, उसके हानि-लाभ को अपना समझिए; हिसाब-किताब में सच्चे प्रमाणित होइए—आवश्यकता से अधिक काम के सिलसिले में भी खर्च न कीजिए; काम को लटकाइए मत, पेंच न मारिए, पुरस्कार के लोभ से कोई कार्य न कीजिए, मेहरबानी की आशा न कीजिए क्योंकि काम ही के लिए आप वेतन पाते हैं, किसी की पीठ-पीछे निन्दा न कीजिए और विदा होते समय भी सद्भाव के साथ विदा लीजिए जिससे आगे का सम्बन्ध तो बना रहे। कृतघ्नता की प्रवृत्ति आत्मनाशी होती है।

७. किसी काम में क्रिया-द्वेषी, हठी, दुराग्रही न बनिए और अपनी भूलों को तत्काल स्वीकार करके पूरी जिम्मेदारी लेने का साहस रखिए। अनुमान द्वारा नहीं, परीक्षा द्वारा यथार्थता को समझिए। यदि कोई कार्य आपसे असाध्य हो तो उसके करने का झूठा आश्वासन न दीजिए।

८. जो भी कार्य आपके जिम्मे हो उसमें अपनी प्रतिभा की झलक दिखाइए, शीघ्रातिशीघ्र उत्तम ढंग से पूर्ण करके बुद्धिमत्तापूर्वक अपनी सेवाओं को प्रकट करते रहिए। कार्य की उपयोगिता को समझिए, योजना बनाकर उसको ठीक रीति से कीजिए। बीच-बीच में मुरझाइए न; हरे-

भरे बने रहिए, नहीं तो फलिएगा कैसे ?

९. व्यवहार में सावधान रहिए । अपने से बड़ो को अग्निवत् मानिए । आवश्यकता पडने पर ही उनके निकट जाइए ; अन्यथा दूर ही रहिए । सहयोगियों के दृष्टिकोण का सम्मान कीजिए । उनसे पूछते रहिए, सम्मति लेते रहिए । यथासम्भव सर्वोपयोगी बनिए; प्रत्येक परिस्थिति में शिष्ट, सभ्य बने रहिए, ठडा लोहा गर्म लोहे को काट देता है । व्यवहार से अपने को शान्तचित्त, सद्गुणी और चतुर ही प्रकट कीजिए ।

१०. आवश्यकता से अधिक परिश्रमी और कार्य में सतर्क न बनिए । एक से स्वास्थ्य की हानि होती है, दूसरो से स्वार्थ की, क्योंकि इनसे कार्य भारस्वरूप हो जाता है । स्वास्थ्य और स्वार्थ को नष्ट करके रुपया बटोरने का अर्थ है अपना घर फूककर चैरागी होने के लिए राख बटोरना ।

११. जहा रहिए वहा पेड़ की तरह अपनी जड़ें फैलाइए—अर्थात् नये-नये मित्र बनाइए और अपने पूर्व-परिचितो को भी अपने साथ काम में लगाने का प्रयत्न कीजिए । विपत्ति की आधी में वही जडे आपको समा-लेगी । धक्का खाकर उखड न जाइए । फिर पूर्ववत् खड़े हो जाइए । यदि आप भाग्यवादी है तो महापंडित व्यास के इस कथन को याद रखिए कि जैसे अयाचित दु.ख आते रहते है, वैसे ही सुख आएगा, फिर दु ख से घबराना और सुख के लिए व्याकुल होना केवल अपनी दीनता दिख-लाना है :

अप्रार्थितानि दु खानि यथैवायान्ति देहिनाम् ।

सुखानि च तथा मन्ये दैन्यमत्रातिरिच्यते ॥ (महाभारत)

१२. कार्य-सम्बन्धी ज्ञान के विशेषज्ञ होने के साथ अपनी लोकप्रियता बढ़ाने के लिए किसी मनोरजक विषय में प्रवेश रखिए, जिससे आप काम के दाद लोगो को अपने मे आकर्षित कर सकें ।

१३. उभयस्वामिक न बनिए अर्थात् एकसाथ ही दो समान अधि-

कारियों का आविपत्य स्वीकार न कीजिए। आपके ऊपर जो अधिकारी है उसकी उपेक्षा न कीजिए। यदि सर्वप्रधान अधिकारी आपपर विशेष अनुग्रह रखता हो तो भी अपने ऊपर के अधिकारी का पूर्ण सम्मान कीजिए और किसी कार्य से ऐसा न प्रकट होने दीजिए कि आप सर्वप्रधान से सीधा सम्बन्ध किए हैं या करना चाहते हैं। बीच वाले अधिकारी की उपेक्षा बड़ी घातक होती है। इस सम्बन्ध में हनुमान् का आदर्श मानिए। वे राम के विशेष कृपापात्र थे, फिर भी अपने स्वामी सुग्रीव को नहीं भूलते थे। लका में अपना पराक्रम दिखलाकर वे अभिमान-मद से अपनी मर्यादा को नहीं भूले। उन्होंने शत्रु के राज्य में सिंहनाद करके राम की जय बोलते हुए कहा—रामचन्द्र में रक्षित राजा सुग्रीव की जय हो, महा-शक्तिशाली राम की जय हो, महाबली लक्ष्मण की जय हो,

जयत्यतिबलो रामो लक्ष्मणश्च महाबल ।

राजा जयति सुग्रीवो राघवेणाभिपालित ॥ (रामायण)

१४ यदि किसी काम में अपना भविष्य उज्ज्वल नहीं प्रतीत होता है तो आप विवश हांकर उसी को न करते रहिए। बल्कि अपने लिए उप-युक्त अवसर और स्थान ढूँढते रहिए। परन्तु कुछ दिन प्ररीक्षा और प्रतीक्षा करके तब स्थान परिवर्तन कीजिए। एक अनुभवी ने कहा है कि जो चक्कर नहीं काटता, वह दूर तक दौड़ता है।^१ इसका दूसरा अर्थ भी हो सकता है। जो इधर-उधर नहीं देखता चलता उसको लम्बी दौड़ लगानी पड़ती है। जो अर्थ आपकी परिस्थिति के अनुकूल पड़े उसी को स्वीकार कीजिए।

४. यदि आप कार्यार्थी हैं

यदि आप बेकार हैं तो पहली आवश्यकता इस बात की है कि आप उदासीन न बनिए। उदासीनों का युग बहुत पहले ही समाप्त हो चुका है। यह आशावादियों का युग है। हतोत्साह होते ही आदमी की चेतना-शक्ति हत हो जाती है। जब मनुष्य अपने भविष्य को अधकारमय देखता है, तभी उसके मन में आत्मघात की भावना अकुरित होती है। बेकारी की

1. He runs far who never turns.

दशा में ही आत्मविश्वास और आत्मशक्ति की सर्वाधिक आवश्यकता होती है, अन्यथा मनुष्य की कमर टूट जाती है, वह डगमगाने लगता है और अपने व्यक्तित्व को सस्ते मूल्य पर बेच देना चाहता है। बेकारी में भय बढ़ जाता है।^१

१. चित्त के भय और निराशा को निर्मूल कीजिए और सैकड़ों-हजारों उदाहरणों से सिद्ध इस शास्त्र-वाक्य में विश्वास कीजिए कि अद्यवसाय से कुछ भी असाध्य नहीं है: 'नाऽसाध्य तपसा किञ्चित्' (महाभारत)। इस बात में विश्वास कीजिए कि सांसारिक जीवन में यह प्रमाणित हो चुका है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं ही अपनी रूपया बनाने की टकसाल है।^२ यदि आप यह सोचकर निराश हो कि आपकी आयु अधिक है, अतएव मौके आपके हाथ से बाहर निकल गए हैं तो यह स्मरण रखिए कि ससार में चौसठ प्रतिशत लोगो ने पैंतालीस से पैंसठ वर्ष की आयु में ही बड़ी-बड़ी सफलताएं प्राप्त की हैं। जो उत्सुक हो वे अमरीका से प्रकाशित 'साइंस डाइजेस्ट' नामक बहु-प्रसिद्ध पत्रिका के नवम्बर, १९४६ के अंक में इसका विस्तृत विवरण देखे।

२. स्वावलम्बी बनने का सकल्प कीजिए और आशा-उत्साह के साथ कीजिए। कमजोर बैटरीवाली मोटर की तरह न बनिए कि जब स्त्री-बच्चे पीछे से आपको ठेले तभी आप रवाना हो। स्वयं चेतिए। गृहमोही बनकर न बैठिए। ससार की बड़ी सम्पत्तियां, जैसे प्रकाश, हवा, रूपया, आपकी श्रीमती, बाहर ही से आती हैं; वे घर में नहीं पैदा होती! अतएव कर्मक्षेत्र में पधारने का निश्चय, दृढ निश्चय कीजिए। सजीव होते हुए स्थिर होना अप्राकृतिक कर्म है। पक्का निर्णय कीजिए कि आप समर्थ हैं, कुछ करके ही रहेंगे। अपने सामने किसी उद्योगी महापुरुष का आदर्श रखिए और उसके जीवन-वृत्त से प्रेरणा लीजिए।

३. अपनी स्थिति को देखते हुए भविष्य की एक योजना बनाइए।

1. Fear increases in inactivity.

2. Every man is his own mint.

इस बात को ध्यान में रखिए कि आपके पास क्या है या आप स्वयं क्या हैं—इन्हीं में से एक आधार पर आपका अर्थागम निर्भर करेगा। यदि आपके पास धन नहीं है तो गुणों का सचय और विकास कीजिए। चरित्र स्वभाव को सुन्दर बनाइए क्योंकि यही निर्धन के धन हैं। दूसरों को प्रभावित और अपने को ठीक-ठीक व्यक्त करने की कला का अभ्यास कीजिए। योग्यता प्राप्त कीजिए। जिस कला में आपकी विशेष रुचि हो उसकी विशेष योग्यता प्राप्त कीजिए। अपने को उसी का विशेषज्ञ बनाइए। कोई भी उपयोगी ज्ञान या कौशल कर्मजीवी का मूल द्रव्य होता है। काव्य-कला नहीं, व्यवसायात्मक ज्ञान और व्यावहारिक कला को अपनाइए। किसी पद को लक्ष्य बनाकर अपने को उसके सर्वथा योग्य बनाइए और ऐसे ही काम को चुनिए जो श्रमसाध्य हो। सार-रूप में, इस विषय के एक सुप्रसिद्ध लेखक के शब्दों में जिस नवयुवक के पास धन नहीं है, उसका पहला व्यवसाय, धर्म या कर्त्तव्य यह है कि वह स्वयं अपने व्यक्तित्व को अधिक से अधिक मूल्यवान् बनाए।^१

यदि आप व्यापार करना चाहते हैं तो आत्म-सवल को मूलधन, बुद्धि को प्रबन्ध और हाथ-पैर को मजदूर बनाकर अपने कार्यालय की स्थापना करने की कल्पना कीजिए।

४. अधिक से अधिक परिचय बढ़ाइए. वह आगे कार्य देता है। अपने से बढ़ो की सगति कीजिए। सभा-सोसाइटियों में भाग लीजिए, अवैतनिक रूप से दूसरों की सेवा करने में कभी न घुंकीए, भाषण दीजिए, लेख लिखिए अथवा लोकप्रिय बनने का कोई भी गुण प्रकट कीजिए। राह पर चलते रहिए, कोई न कोई रीझनेवाला मिल जाएगा।

५. काम के लिए निकलिए। घर बैठे काम नहीं आ जाएगा। विदुला ने अपने आलसी पुत्र सजय को जो उपदेश दिया था उसको ध्यान में

1. The first business duty of every young man who is not rich is to put more and more value into himself

—Casson (How to Make More Money This Year)

रखिए । उसने कहा था कि जिन कार्यों का आरम्भ ही नहीं किया जाता, वे कभी सिद्ध नहीं हो सकते • 'अथ ये नैव कुर्वन्ति नैव जानु भवन्ति ते ।' (महाभारत)

काम के लिए निकलने में सकोच न कीजिए : 'जब नाचन निकसी बावरी तव घूघट कैसा ?' (कवीर) । हा, भिक्षुक बनकर न निकलिए । अपने को किसी का दासानुदास न मानिए । नौकरी के लिए जाने में भिक्षाटन की प्रवृत्ति रखना मूर्खता, कायरता है । अपने गुणों को उचित मूल्य पर विक्रय करने का भाव लेकर चलिए । यथासम्भव नियुक्त करने-वाले अधिकारियों का साक्षात्कार कीजिए । प्रार्थना-पत्र पर ही पूरा भरोसा न कीजिए । उससे आपकी योग्यता और आपके व्यक्तित्व का पूरा परिचय नहीं मिलता । इसीलिए प्रत्येक नियोजक प्रार्थी का साक्षात् दर्शन करना चाहता है । सामने जाने में कापिए मत । यह न समझिए कि आप उससे ऋण या दान लेने गए हैं । यही समझिए कि आप अपनी योग्यता बेचने जाते हैं । सप्रभाव मिलिए । आत्मविश्वासहीन होने पर आप अपना बुरा प्रदर्शन करेंगे ।

अपने साथ और अपने प्रार्थना-पत्र के साथ दो-चार प्रतिष्ठित व्यक्तियों के प्रमाण-पत्र रखिए । वही आपके मामले में आपके वकील होंगे । आत्मप्रशंसा से अधिकारी प्रभावित न होगा, क्योंकि वह आपसे भी चतुर होता है, तभी तो वह अधिकारी है और आप बेकार । प्रार्थना-पत्र में स्वस्ति-वचन और भावुकता की इस तरह की बातें न लिखिए कि यदि आप हमें शरण में ले लेंगे तो हम जन्म-जन्मान्तर में परमपिता परमात्मा से आपकी दीर्घायु के लिए प्रार्थना करेंगे । उसमें अपनी योग्यता और अपने अनुभव का ही उल्लेख कीजिए और व्यावहारिक भाषा का प्रयोग कीजिए—अलकृत का नहीं ।

६. कही विफल होने पर मिट्टी के ढेले की तरह गिर न पड़िए । गेंद की तरह उछलते रहिए । भाग्य का द्वार बार-बार खटखटाते रहिए । यह सोता भी होगा तो झुकलाकर ही सही, एक बार द्वार खोल

देगा । द्वार खुलते ही एक वार साधिकार भीतर घुस जाइए । गाधीजी ने लिखा है कि कैसा भी छोटा मौका मिले, उसको हाथ से जाने न देना चाहिए ।^१ डिङ्गरायली ने लिखा है कि निरन्तर उद्योग करना ही कृता-
र्थता का मन्त्र है ।^२

अतएव पख फैलाकर उड़ते रहिए । नीति-वचन है कि बैठा हुआ गरुड़ भी बैठा रह जाता है, एक पद भी आगे नहीं बढ़ता; और चलने-वाला चीटा भी कुछ समय में कई योजन दूर पहुँच जाता है । योग्यता लेकर बैठे न रहिए । उसमें मोरचा लग जाएगा । इसको सत्य मानिए कि अधिकांश लोग कर्म-दोष के कारण नहीं बल्कि अपने अकर्म-दोष के कारण दुःख भोगते हैं । महाभारत में कथित विदुला के इस उपदेश को कठस्य रखिए : “तुम सेवको से हीन, अन्य के भोजन से पलनेवाले दीन, पुरुषार्थहीन पुरुषों की वृत्ति का अनुवर्तन न करो । जैसे पके फल के वृक्षों से पक्षीगण जीव धारण करते हैं, वैसे ही जिसके आश्रय में अनेक प्राणी रहे, उसी का जीवन सफल है ।”

-
1. No opportunity should be missed however trifling.
 2. The secret of success is constancy to purpose.

५. बातचीत

वाणी-बल की महत्ता

किष्किन्धा के निकट वाक्-प्रज्ञ हनुमान् की बातों से मुग्ध होकर राम ने लक्ष्मण से यह कहा था . 'शब्दप्रपञ्चरहित, पद और वर्णों के सन्देश-रहित, न बहुत शीघ्र, न बहुत विलम्बयुक्त, हृदयस्थ और कठगत (मध्यम) वाक्य, मध्यम स्वर में वर्तमान है। सस्कारयुक्त, क्रमयुक्त, शीघ्रतारहित, विलम्बरहित, कल्याणी, मनोहर वाणी का उच्चारण करता है।...हृदय (अर्थात् सरस), कठ (अर्थात् ठीक से ध्वनित) और सिर (अर्थात् विचारपूर्ण) में स्थित इस चित्रवाणी से किसका चित्त सतुष्ट नहीं हो सकता ?—खड्गधारी वैरी का भी हो सकता है !'

हनुमान् के वाग्वैभव से राम विशेष प्रभावित हुए थे और हम जानते हैं कि उसी के कारण राम-सुग्रीव की मित्रता स्थापित और दृढ हुई। सुग्रीव सौ चिट्ठियाँ लिखकर भी राम की वह मित्रता प्राप्त नहीं कर सकते थे जो उन्होंने अपने वाक्पटु मंत्री को भेजकर सहज में प्राप्त कर ली। इस घटना के बाद भी हम रामायण में अनेक प्रसंग ऐसे देखते हैं जहाँ हनुमान् की रणवीरता से ही नहीं, उनकी वाक्वीरता से अनेक कार्य सफल हुए हैं। महाबली रावण की लका में जाकर, वहाँ बन्दी होकर भी अकेले हनुमान् अपने वाणी-बल के प्रभाव से बचकर और प्रयोजन को सिद्ध करके वापस आ सके थे। बन्दी बनाए जाने पर उन्होंने केवल अपनी वाणी-शक्ति का आश्रय लिया था। उसके द्वारा रावण के राजसम्मान पर आघात किए बिना उन्होंने आत्मसम्मान की रक्षा की थी। रावण ने जब उनसे उत्पात करने का कारण पूछा तो उन्होंने कहा कि मैं तो राज-दर्शन का इच्छुक था; साधारण अवस्था में आप तक

पहुचना कठिन था, इसलिए मैंने वन को विनष्ट किया, तदुपरान्त आपके युद्धाकाक्षी वीरगण मुझमें युद्ध के लिए आए और आत्मरक्षा के लिए मुझे लडना पडा। इस प्रकार मैं आपके दुर्लभ दर्शनों को प्राप्त कर सका। इसके बाद हनुमान् ने पुनः विनम्र होकर कहा, “मैं राज-कार्य से यहा आया हूँ। आपके भाई वानरगज (सुग्रीव) ने आपका कुशल पूछा है और आपके हित के लिए एक सदेश कहलाया है...।” इस प्रकार अपनी शिष्ट और समयोचित वाणी से हनुमान् ने रावण को विशेष प्रभावित किया। सीता के समीप भी उन्होंने बुद्धिमत्ता से बातें करके उनके विश्वास और घृण्य को दृढ किया था। रावण की सबलता और राम की निस्महायावस्था पर विचार करके जब सीता निराश थी तो हनुमान् ने उनको प्रबोधन देते हुए कहा, “हे देवी, वानराधिपति सुग्रीव करोडो वानरों सहित शीघ्र यहा आएंगे। वे सब वानर मुझसे अधिक या मेरे समान हैं, मुझमें कम कोई भी नहीं है, जब मैं ही यहा चला आया तो उनका क्या कहना, काम करने के लिए छोटे ही भेजे जाते हैं, बड़े नहीं ‘नहिं प्रकृष्टा. प्रेष्यन्ते, प्रेष्यन्ते हीतरे जनाः।’ इस प्रकार अपनी वाक्-पटुता से रामदूत ने अपने दोनों प्रयोजनों को सिद्ध किया—एक ओर तो उन्होंने राक्षसराज की नगरी में प्रवेश करके राम और सुग्रीव के बल-वैभव का प्रदर्शन किया तथा प्रदर्शन के बाद भी अपने जीवन की सुरक्षित रक्षा और दूसरी ओर सीता का पता लगाकर उन्होंने उनसे राम का सन्देश ही नहीं कहा, बल्कि उनके संशय को मिटाकर उनके आत्मबल को भी सुदृढ किया। इससे राम का कार्य ही नहीं सफल हुआ, हनुमान् की प्रतिष्ठा भी शतगुणित हो गई। वे सफल होकर जब लौटे तो प्रतीक्षानुर वानरों ने उनको आंखों पर उठा लिया : ‘हनुमन्तं महावेगं वहन्त इव दृष्टिभिः।’ सबकी दृष्टि में हनुमान् का महत्त्व बढ़ गया।

वाणी-बल का प्रभाव बतलाने के लिए हमने ऊपर हनुमान् का उदाहरण दिया है। वर्तमानकाल में भी हम देखने हैं कि राजनीति और व्यापार आदि की बड़ी-बड़ी समस्याएं बातों द्वारा सुलझाई जाती हैं। बड़ी-बड़ी

उलझनें जो लिखा-पढ़ी और युद्ध से भी नहीं सुलझती वे चतुर वाक्-विशारदों के मिलने-जुलने से तय हो जाती हैं। मनुष्य का सार्वजनिक जीवन बातों ही से चलता है। हम अपने दैनिक जीवन में प्रत्यक्ष देख सकते हैं कि बातों से लोग कितने प्रभावित होते हैं। हास्य-विनोद के दो-चार वाक्य सुनकर लोग हसने लगते हैं, क्रोध-तिरस्कार के वचन सुनकर उबलने लगते हैं और आदर-सत्कार के शब्दों को सुनकर पिघलने लगते हैं। उन बातों से न तो किसी के शरीर पर चोट लगती है, न किसी को कुछ आर्थिक हानि-लाभ होता है : फिर भी उनका प्रभाव मनुष्य पर बहुत पड़ता है, यह स्पष्ट है। बातों द्वारा वशीकरण और उच्चाटन दोनों सिद्ध होते देखे जाते हैं। इसलिए शब्दों की मन्त्रशक्ति को कौन न स्वीकार करेगा ? सुन्दर शब्दावली के प्रयोग से लोग एक-दूसरे के प्रेमपाश में बंध जाते हैं। अच्छे वक्ता श्रोता को मन्त्रमुग्ध कर लेते हैं। इसके विपरीत कर्कश बातों से बड़े-बड़े कलह होते हैं, लोग बिना मारे ही मर जाते हैं और सुकुमार हृदय के व्यक्ति कभी-कभी आत्महत्या तक कर लेते हैं। मनुष्य पर बातों का उतना ही असर पड़ता है जितना पशु पर डंडे का। इसका कारण यह है कि मनुष्य एक भावना-प्रधान जीव होता है। बातें उसके अन्तस्तल के स्वभाव एवं ज्ञान को बहन करती हैं और श्रोता के भावना-क्षेत्र में जाकर पैठ जाती हैं। वायु द्वारा जिस प्रकार किसी पुष्प का सौरभ एक स्थान से दूसरे स्थान को पहुंचता है, उसी प्रकार वाणी द्वारा एक की भावना दूसरे के अन्तस्तल में सुगमता से पहुंच जाती है। मूलतः भावना-मय होने के कारण मनुष्य वाणी द्वारा संचालित भावों की चोट से आन्दोलित हो जाता है। यदि ऐसा न होता तो बातों की साधारण हवा से न तो कोई झुमने लगता और न कोई उद्विग्न होता। विचारवान् एवं भावुक होने के कारण मनुष्य बातों के मर्म को ग्रहण करके अपने मर्म-स्थल में प्रभावित होता है। मनुष्यों ही में जो मूढ़ और हतबुद्धि होते हैं, उनपर वाणी का कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

मनुष्य के भीतर व्यक्तित्व की पहचान उसकी वाणी से ही होती है । ज्ञान, स्वभाव, चित्त-दशा विचारधारा सभी का पता वाणी से लगता है । जिस प्रकार घड़े को बजाकर देखा जाता है कि वह टूटा तो नहीं है, उसी प्रकार वातचीत से देखा जाता है कि मनुष्य का मस्तिष्क परिपक्व है या नहीं । वाणी से मनुष्य के अन्तस्तल की खिड़की खुल जाती है, उसके चरित्र की नाप मिल जाती है । लिखित भाषा उतनी प्रभावशाली नहीं होती । इसका कारण यह है कि लिखित भाषा के साथ स्वर नहीं संयुक्त रहता । स्वर मे स्वयं एक शक्ति होती है । वह उन वायु-तरंगों को आन्दोलित करता है जो हमारे शरीर को ही नहीं अन्तस्तल को भी स्पर्श करती है । उदाहरण के लिए वीणा या किसी वाद्य-यन्त्र के स्वर को लीजिए । उस स्वर में कोई अर्थ नहीं होता, फिर भी हृदय पर उसका प्रभाव पड़ता है । स्वर के साथ जब सार्थक वाणी का संयोग होता है तो भाव, जो वाणी के मूल तत्त्व होते हैं, विशेष उद्दीप्त हो जाते हैं । स्वर-संयुक्त होकर वाणी वायु-तरंगों को आन्दोलित करती हुई अपने स्वाभाविक मार्ग—कान—से होकर श्रोता के अन्तस्तल में जाती है, उसकी छाप गहरी पड़ती है । शब्दों में जो मन्त्र-शक्ति आती है, वह शब्द-रचना के साथ स्वर-संयोग से आती है । इस वैज्ञानिक सत्य को समझकर ही ऋषिगण स्तोत्रों को उच्च-स्वर से उच्चारित करने का विधान बता गए हैं । ध्वनि से सोता हुआ मनुष्य उठकर चैतन्य हो जाता है, फिर उसके भाव क्यों न जगेंगे ? लिखित भाषा इस सहयोगी से वंचित रहती है । वह अस्वाभाविक रीति से ज्ञान-क्षेत्र में प्रवेश करती है और उसको ग्रहण करने के पूर्व अपने भावों को उत्तेजित करना पड़ता है । स्वरयुक्त भाषा की तरह वह अपने ही आघात से श्रोता के भावना-भवन को नहीं खोल सकती । इसीलिए हम देखते हैं कि चिद्विद्यो का उत्तना प्रभाव नहीं पड़ता जितना मिलकर वार्ते करने का । चिद्विद्यो या लेखों के शब्द उतनी चोट नहीं कर पाते जितना भाषण, वार्तालाप के शब्द । इस रहस्य को दूसरे ढंग से आप यों समझिए—कोई स्त्री देखने में या चित्र में परम रूपवती हो सकती है, उसके रूप की ओर आप आक-

पित हो सकते हैं, परन्तु मिलने पर यदि कर्कशा निकली तो अपनी निराशा और वेदना को आप ही समझ सकते हैं। इसके विपरीत यदि कोई असुन्दर स्त्री मधुरभाषिणी हो तो संभवतः आप उसके रंग-रूप को उतना महत्त्व न देंगे। सुन्दर चित्र या आकृति-मात्र से जिस प्रकार व्यक्ति-विशेष की सरलता और कुटिलता का पता नहीं चलता, उसी प्रकार लिखित वाणी से भी भाव के उत्कर्ष का पूरा पता तब तक नहीं चलता जब तक पाठक मन में स्वयं उसके अनुसार अभिनय न करे। अतः हमें मानना चाहिए कि प्राण की शुद्ध सन्तति अर्थात् भाषा का जन्म प्राण-पत्नी के गर्भ से ही होता है। (संस्कृत में स्वर या वाणी को प्राण-पत्नी कहते हैं) स्वर से ही हमारे भाव सजीव बनते हैं और सजीव होकर वे विशेष प्रभावशाली भी होते हैं। लिखित रूप में भावों का स्मारक बनता है। जिसको देखकर लोग अपने भावों को जागरित करते हैं।

वाणी के महत्त्व को भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों से देखकर अब हमें उसकी कला पर विचार करना चाहिए। उसके प्रभाव के सम्बन्ध में किसी को सन्देह नहीं हो सकता और इसमें भी किसी को भ्रम नहीं हो सकता कि सांसारिक व्यवहार का वही प्रमुख साधन है। व्यक्तिगत सफलता-विफलता बहुत अंशो तक लोगों की वाक्पटुता या वचन-दरिद्रता पर अवलम्बित रहती है। अतएव अब हमें यह देखना चाहिए कि किन गुणों या विशेषताओं से वाणी-शक्ति का विकास होता है। दूसरे शब्दों में किस प्रकार मनुष्य अपनी इस शक्ति का उपयोग सफलतापूर्वक कर सकता है, या अच्छी वातचीत के ढंग क्या हैं और कैसे उनका उपयोग किया जा सकता है।

यह स्मरण रखना चाहिए कि वातचीत करना या वाणी द्वारा भाव-व्यंजना एक बड़ी कला होती है। अन्य कलाओं की भांति वह अभ्यास से ही सिद्ध होती है। उसका अभ्यास केवल शब्द-कोष रटने से और व्याकरण कठस्थ करने से नहीं होता। बहुत-सी विद्याएं सीख लेने पर भी यह कला मनुष्य में अपने-आप नहीं पैदा हो जाती। यह देखा गया है कि बड़े-बड़े

विद्वान् भी कभी-कभी वाणी द्वारा अपने ज्ञान का ठीक-ठीक विज्ञापन नहीं करते। इसके विपरीत परिमित ज्ञानवाले व्यवहारकुशल एव चतुर लोग जो कुछ जानते हैं, उसके आधार पर अपनी बुद्धि को सुन्दर ढंग से व्यक्त कर लेते हैं और अपने भावों के चेक को समाज के बैक में सफलतापूर्वक भुना लेते हैं। महाकवि भारवि ने 'किराताजुनीयम्' में सत्य ही लिखा है कि विद्वानों में वे ही सर्वोत्तम हैं जो अपने मानसिक भावों को वाणी द्वारा प्रकाशित करते हैं, उनमें उनका स्थान और भी ऊंचा होता है जो मनोगत गम्भीर अर्थों को चतुरतापूर्ण शब्दों में व्यक्त करते हैं; किन्तु ऐसे लोग बहुत कम होते हैं !

भवन्ति ते सम्यतमा विपश्चिता,

मनोगत वाचि निवेशयन्ति ये ।

नयन्ति तेऽप्युपपन्ननैपुणाः,

गम्भीरमर्थं कतिचित् प्रकाशताम् ॥ (भारवि)

वास्तव में, सब अवसरों पर एक-सी वाणी बोलने का विधान नहीं बनाया जा सकता। स्थान, अवसर, प्रयोजन और व्यक्ति-भेद से वाणी के रूप में भी भेद होता है; उसके शब्दों ही में नहीं, उसके स्वरों में भी भेद होता है। इसलिए गणित की तरह उसके सिद्धान्त निर्धारित नहीं किए जा सकते। उसके लिए मानव-स्वभाव का ज्ञान परिस्थितियों का ज्ञान और आत्मज्ञान भी आवश्यक होता है। शास्त्रीय ज्ञान से उसका विशेष सम्बन्ध नहीं है क्योंकि वह एक व्यापारिक कला है जो चन्द्रकला की तरह बदलती रहती है। वह देश-काल और विषय के अनुसार बदलती है।

यह सत्य है कि सभापण के सम्बन्ध में कुछ निश्चित नियम नहीं बनाए जा सकते, फिर भी कुछ बातें ऐसी हैं जो सामाजिक वातचीत में ध्यान रखने योग्य हैं। उनका अभ्यास और यथाअवसर उपयोग वाणी को बल देता है। भावों को स्पष्ट और सार्थक व्यंजना के लिए उनका आश्रय लेना आवश्यक होता है। सक्षेप में, हम आगे उनपर विचार करेंगे।

मानसिक संयम और योग्यता

वाणी बुद्धि का ही एक अवयव है अतएव विचारो के अनुसार ही उसका रूप बनता है। कठ कितना भी मधुर हो, यदि उसमें से विचार-युक्त वाणी नहीं ध्वनित होती है तो वह व्यर्थ है। कुशल वक्ता वही हो सकता है जो अच्छा विचारक हो, जो अपने मस्तिष्क-पट पर अच्छे भाव-चित्र बनाने में प्रवीण हो और जो सूक्ष्म दृष्टि से तत्त्व को ग्रहण करने में समर्थ हो। विचारो की प्रौढता, स्पष्टता, क्रमबद्धता, सजगता, गभीरता और सरसता तथा ओजस्विता के अनुरूप ही वाणी का शरीर बनता है। एक अग्रज विद्वान् ने लिखा है कि शब्द विचारो के 'लेबल' (नामांकित पत्र) होते हैं।^१—अर्थात् जिस प्रकार किसी शीशी या पार्सल पर लगे हुए 'लेबल' से पता चलता है कि उसमें क्या वस्तु है, उसी प्रकार शब्दों से पता चलता है कि मस्तिष्क के विचार क्या हैं और कैसे हैं। वाक्य-दृढ़ता या वचन-अस्थिरता से मानसिक दृढ़ता तथा विचार-अस्थिरता का पता चलता है। टूटे-फूटे वाक्यों से मानसिक दीनता का ज्ञान होता है। वाणी-बल को सुदृढ बनाने के लिए पहले विचार-बल को बनाना आवश्यक होता है। सुलभे हुए विचार होने से वाणी भी सुलभी हुई होती है। मस्तिष्क में यदि सन्देह, दुर्भाव या अहंकार रहता है, तो वचनो में भी वही झलकता है। विचारो की सरलता और स्पष्टता से ही वाणी सरल एव स्पष्ट होती है और यह स्मरण रखना चाहिए कि सरलता और स्पष्टता ही उसके विशेष गुण होते हैं। संयत और सुबोध न होने से उसकी सार्थकता नष्ट हो जाती है।

इसलिए पहले अपने ज्ञान-केन्द्र को सुदृढ कीजिए; कल्पना-शक्ति, विवेचन-शक्ति और स्मरण-शक्ति को सबल एव सजग कीजिए। प्रत्येक विषय को सुनकर उसके मर्म को समझकर, उसपर तर्क-बुद्धि से, न्याय-बुद्धि से विचार करने का अभ्यास कीजिए। जो भी विषय हो उसपर निश्चयात्मक मति से विचार करके, यथार्थता को ध्यान में रखकर तब

1. Words are the labels of thought.

उसके प्रयोजन को और परिणाम को देखिए। आपका ज्ञान-क्षेत्र जितना विस्तृत होगा और उसी के अनुसार आपका दृष्टिकोण जितना व्यापक होगा, उतना ही आपका व्यवहार-क्षेत्र भी व्यापक होगा। बहुज्ञ होकर आप अनेक क्षेत्रों में प्रवेश करके अनेक विषयों पर वार्तालाप कर सकेंगे, जिसके कारण आपका प्रभाव भी व्यापक रहेगा। अतएव जीवन-सम्बन्धी ज्ञान का सचय उपयोगिता की दृष्टि से करना आवश्यक है। उस ज्ञान की यथार्थता का अनुमान करके सार-मात्र को ग्रहण कीजिए और निस्सार को भूल जाइए।

मन में सन्देह, निराशा, असहनशीलता और आत्म-असमर्थता के जो दुविचार हो उनको निर्मूल करके तब योग्य वक्ता बनने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि मन में सन्देह रहेगा तो प्रायः आप सन्देह-ग्रस्त वाणी ही बोलेंगे और आपमें तथा आपके श्रोता में सहृदयता की भावना उत्पन्न नहीं होगी। निराशा लेकर बातें करने में आप सफलता न प्राप्त कर सकेंगे और अंधेरे में यथार्थ को टटोलते फिरेंगे। असहनशील होने पर दूसरों का यथार्थ वाणी को आप नहीं सह सकेंगे और किसी बात पर तर्क-वितर्क न कर सकेंगे। अपने को असमर्थ मान लेने पर आप अपने विचारों को स्वतंत्रतापूर्वक नहीं व्यक्त कर सकेंगे। आत्मविश्वास पहला गुण है जो किसी कुशल वक्ता में होना चाहिए। जब आप किसी से मिलते हैं तो यह विश्वास मन में रखिए कि आप तुच्छ नहीं हैं, आप उसको प्रभावित करेंगे और सफल होंगे। यदि आत्मविश्वास हिल जाएगा तो जो कुछ मस्तिष्क में होगा वह भी समय पर भूल जाएगा और सम्भवतः आप हकलाने लगेंगे अथवा वहा से किसी तरह जान छुड़ाकर भाग निकलने के लिए छटपटाने लगेंगे। आत्मविश्वास से ही दृढता आती है, और हमें नेपोलियन का यह मत ध्यान में रखना चाहिए कि दृढता सब कार्यों में सफलता देती है।^१

जब आप किसी से मिलते हैं तो आत्मविश्वास के साथ दूसरों पर भी विश्वास कीजिए—इस बात का विश्वास कीजिए कि वे भी विचारवान् हैं और विचारों द्वारा प्रभावित हो सकते हैं—इस बात का

विश्वास कीजिए कि वे भी बुद्धि रखते हैं, इसलिए आप बनावटी बातें करेंगे तो वे उसको भाप सकते हैं—और इस बात का विश्वास कीजिए कि वे भी उतने ही भावुक हो सकते हैं जितने कि आप हैं। अतएव अपने मन में उनके लिए तथा उनके विचारों के लिए स्वागत का स्थान बनाकर तब बातें कीजिए। यदि आप स्वयं सकीर्ण विचारों के होंगे तो उनके विचारों को स्थान कहा देंगे ? इसलिए विचार-क्षेत्र को खुला रखिए, अर्थात् सुनिए सबकी, चाहे करिए मन की। पहले से ही किसी के सम्बन्ध में दुर्विचार ले कर न मिलिए। बुरे आदमी के प्रति भी सद्भाव लेकर बातचीत करने से सदा सफलता मिलती है। दुर्भाव रखने से मनुष्य दूसरों के दुर्गुण ही देखता है जिससे उसको कोई लाभ नहीं होता। अग्नेयी के एक विचारवान् लेखक ने कहा है कि अपने मन में कम दोष होने से ही हमारी परछिद्रान्वेषण की प्रवृत्ति कम होती है। हम दूसरों पर दोषारोपण तभी करते हैं जब स्वयं हमारी ही मनोवृत्ति दूषित होती है।^१

इसलिए पहले अपने स्वभाव को शुद्ध करना आवश्यक है। साथ ही अपने स्वभाव को नियन्त्रण में रखना भी आवश्यक है। यदि आप में झूठ बोलने या बातों को अतिरजित करने का स्वभाव होगा तो आपकी बातें हल्की हो जाएगी। उस दशा में आप तिल का ताड़ बना लेंगे और स्वयं विवेक न कर सकेंगे कि यथार्थ क्या है। नेपोलियन ने लिखा है कि जो व्यक्ति सीधी बात को घुमा-फिराकर कहने का और अनुचित रीति से सफलता प्राप्त करके प्रसन्न होने का आदी हो जाता है वह उचित-अनुचित में कठिनाई से भेद कर सकता है अर्थात् वह वचनवक्रता से कार्य-सिद्धि करने का व्यसनी हो जाता है।^१

ऐसा स्वभाव बनाकर आप दो-चार स्थानों पर बातें करने में भले ही

1. The fewer faults we possess ourselves the less interest we have in pointing out the faults of other people.

2 The man who habituates himself to the distortion of truth and to exultation at the success of injustice will at last hardly know right from wrong.
—Napoleon.

सफल हो जाए, किन्तु वाद में आपकी बातों की असत्यता प्रमाणित होने पर समाज में उनका मूल्य घट जाएगा। बातों को मनोरंजक बनाना आवश्यक है किन्तु झूठ के लेप से नहीं। विचारों के स्वाभाविक सौंदर्य, शब्दों के सौंदर्य और स्वर के आकर्षण से उनको भूषित करना अधिक अच्छा होता है।

स्वर पर अधिकार

ज्ञान, विचार और स्वभाव के अनिश्चित अपने स्वर पर ध्यान दीजिए। बाजा बिसुरा रहने से गानेवाला ठीक नहीं गा सकता। स्वर से ही वाणी के विचार में बल आता है। उसी के अनुसार वाणी ओजस्विनी, मधुर, हृदयहारिणी या प्रभावशालिनी बनती है। उसी से मनुष्य की आत्मशक्ति का पता चलता है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण तो यही है कि वीमारी में अशक्त होने पर वीमार का स्वर मन्द पड जाता है। स्वस्थ रहने पर ठनकने लगता है। स्वर के उतार-चढाव से शब्दों के अर्थ और वक्ता के अभिप्राय में भेद पड जाता है। स्वर पर अधिकार रखने से ही विचारों का ठीक-ठीक विज्ञापन होता है।

यह आवश्यक नहीं कि अपनी शक्तिमत्ता दिखलाने के लिए चिल्लाकर बोला जाए। गला फाड़कर चिल्लाने से वीरता का बोध नहीं होता। बच्चे और अशक्त लोग ही प्रायः चिल्लाते हैं। चिल्लाना असमर्थता का द्योतक होता है। स्वर का उच्चारण स्पष्ट और कर्णश्रव होना चाहिए। उसमें गम्भीरता होनी चाहिए, पर कर्कशता नहीं, ओजस्विता होनी चाहिए, पर सुकुमारता के साथ। उसको वही तक उठाना चाहिए जहाँ तक उसकी स्वाभाविकता विनष्ट न हो। उसको इतना गिराना भी न चाहिए कि आधी वात मुह में रह जाए। उच्चारण की स्पष्टता और कर्णप्रियता वाणी के विशेष गुण हैं। अस्पष्टता और कर्ण-कटुता उसके प्रधान अवगुण हैं। शब्दोच्चारण से न तो शब्दों की तोप दागिए और न ओले बरसाइए। विचार के अनुसार ही उसको सुकुमार, गम्भीर, तीव्र या मन्द बनाइए। स्वर पर जिनका अधिकार

नहीं रहता। वे विनय की बातें करते समय भी ऐसे प्रतीत होते हैं मानो किसी को डाट रहे हो। यह स्मरण रखिए कि स्वर की मिठास या कद्रुता से प्रायः लोग दूसरो की दृष्टि में प्रिय या अप्रिय बनते हैं :

मले-बुरे सब एक सौ जब लौ बोलत नाहिं ।

जानि परत है काक पिक ऋतु वसन्त के माहिं ॥ (वृन्द)

शब्द और व्याकरण

शब्द ही वाणी के हाथ-पैर होते हैं। शब्दों का पर्याप्त ज्ञान होने से ही उनके द्वारा भावों की ठीक-ठीक व्यञ्जना हो सकती है। ठीक समय पर ठीक भाव के लिए ठीक शब्द तभी मिल सकता है जब आपका शब्द-ज्ञान, अर्थ-ज्ञान और शब्द-संग्रह विशाल हो। इसमें असावधानी होने पर आप कुछ का कुछ कह सकते हैं और बार-बार आपको अपनी ही बात की भाषा ठीक करनी पड़ेगी। शब्दों पर जिनका अधिकार नहीं होता उन्हीं को बार-बार कहना पड़ता है कि मेरा अभिप्राय यह नहीं था। ठीक अर्थ को व्यञ्जित करनेवाले शब्दों का ज्ञान होने से मनुष्य अपनी वाणी को सार्थक बना सकता है और ठीक निर्णय पर पहुँच सकता है। उसी प्रकार शब्दों के ठीक अर्थ जानने से वह दूसरो के अभिप्राय को ठीक-ठीक समझ सकता है। शब्द-सामर्थ्य मनुष्य का विशेष गुण माना जाता है। यह देखा गया है कि जो लोग उच्च पद पर होते हैं उनका शब्द-संग्रह साधारण लोगों से अधिक होता है। दूसरे शब्दों में, आत्मोन्नति के लिए अधिक शब्दों का ज्ञान आवश्यक है। बिना उसके मनुष्य अपने को ठीक-ठीक व्यक्त नहीं कर सकता और न दूसरो पर अधिकार ही जमा सकता है।

शब्द-संग्रह के समान ही उनका चुनाव और उनकी रचना भी आवश्यक है। कोप रहना आवश्यक नहीं है, उसके उपयोगी और प्रचलित शब्दों का ज्ञान होना आवश्यक है। शब्दों के चुनाव और उनके द्वारा वाक्य-रचना से व्यक्ति की सुरक्षित, सज्जानता का पता चलता है। अच्छे कवि के केवल सुन्दर शब्दों के चुनाव और उनकी क्रमबद्ध रचना या शैली से ही भावों की तीव्रता बढ़ाकर उनको सजीव बना देते हैं। जब

शब्दों का चुनाव ठीक नहीं होता और मनुष्य उनको एक श्रृंखला में नहीं बांध पाता, तभी वह शब्दों का घटाटोप खड़ा करता है या शब्द-कुठार चलाता है। किसी से बात करते समय इसका ध्यान रखिए कि आप मछली फसाने नहीं, एक विचारवान् जीव को वशीभूत करने निकलते हैं। कोई बुद्धिमान् शब्द-जाल में नहीं फसता। कठिन शब्दों की झड़ी लगाने से भी कोई प्रभावित नहीं होता। सरस एवं सरल शब्दों में व्यजित अक्राट्य तर्क द्वारा ही दूसरों को प्रभावित या पराजित किया जा सकता है। उसी वक्ता की वाणी का प्रभाव पड़ता है जो थोड़े शब्दों में अधिक से अधिक विचार भर सकता है। शब्दों की सख्या भावों की सख्या से सदैव कम होनी चाहिए। और उनसे भावों की एकता और क्रमवद्धता ही प्रकट होनी चाहिए वास्तव में, उपयुक्त अवसर के लिए उपयुक्त शब्दों का चुनाव करके सारयुक्त वाणी बोलने से ही सफलता मिलती है। निरर्थक शब्दों से विषय उन्हीं में खो जाता है और श्रोता को कमी इतना अवकाश नहीं रहता कि वक्ता के लिए बैठकर नीर-क्षीर-विवेक करे।

शब्दों में आप सरल, मर्मस्पर्शी और विचारोत्तेजक शब्दों का चुनाव कीजिए और उनको यथास्थान प्रयुक्त करने की योग्यता प्राप्त कीजिए। जिस भाषा में आप बोलते हैं, उसी के शब्दों का व्यवहार कीजिए। भाषा की बर्णसंकरता उसके प्रवाह को नष्ट कर देती है। शिष्ट और संयत शब्दावली मनुष्य में बडप्पन को बढ़ाती है। गन्दे शब्दों से अपना मुह पहले गन्दा होता है, दूसरे का चाहे हो या न हो। भारती का कण्ठहार उज्ज्वल शब्द-रत्नों से ही बनता है। शब्द-योजना से व्याकरण का ध्यान भी वाणी को स्वस्थ बनाता है। इसपर विशेष लिखने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह सभी जानते हैं कि व्याकरण के बिना भाषा का सगठन ठीक नहीं हो सकता और वह उच्छृङ्खल हो जाती है। शुद्ध और मुहावरेदार भाषा अधिक हृदयहारिणी होती है।

मानव-स्वभाव का ज्ञान

विचार, स्वर और शब्द से अलंकृत भाषा भी यदि श्रोता के स्वभाव

के विपरीत होती है तो वह उसपर प्रभाव नहीं डालती। जैसे, नायिका के हावभाव का वर्णन किसी रसिक को प्रिय लग सकता है। किन्तु किसी कामकाजी को महा अप्रिय लगेगा। उसको उसकी अपेक्षा बाजार-भाव की चर्चा अधिक प्रिय लगेगी। लोगों की रुचि जानकर, उनकी परिस्थिति को ध्यान में रखकर उनके अनुकूल बातचीत करने से साधारण बातें भी उनको प्रिय लगती हैं। इसलिए अन्तर्वेदी अर्थात् मर्मज्ञ बनिए।

यह स्मरण रखना चाहिए कि प्रत्येक एक व्यक्ति एक अंश तक स्वार्थी और स्वाभिमानी होता है। सबका अलग-अलग दृष्टिकोण होता है। आप सबसे यह आशा नहीं कर सकते कि वे आपकी बातों को वेदप्रमाण मानकर शिरोधार्य कर लें। उनका विरोध करते हुए भी यदि आप उनको अपनी बातों से जीतना चाहते हैं तो आपको उनके स्वभाव और उनके व्यक्तित्व का ध्यान रखना पड़ेगा। मानव-स्वभाव का ज्ञान अनुभव से ही हो सकता है। कुछ अन्य आवश्यक बातों का उल्लेख हम नीचे करेंगे।

छोटे मुह बड़ी बात न कीजिए—आत्मविश्वास और स्वाभिमान रखते हुए भी अपनी वास्तविक स्थिति का ध्यान रखिए और अपनी मर्यादा का ध्यान रखिए। उससे भी अधिक दूसरे की पद-मर्यादा और आत्मसम्मान का ध्यान रखिए। आत्मशक्ति के अनुसार ही अपना विज्ञापन करना शोभा देता है। अनधिकार-चेष्टा अप्रिय लगती है।

मैं-मैं न कीजिए—बहुत-से लोग अपने ही विषय में इतने अनुरक्त हो जाते हैं कि वे हर बात में अपनी ही चर्चा करते हैं और आदतवश 'मैं' शब्द का प्रयोग अधिक करते हैं। 'मैंने किया', 'मैंने कहा', आदि उनकी बात-बात में रहता है। दूसरों के सम्बन्ध में वे बात नहीं कर सकते और करते भी हैं तो दोषारोपण के साथ। ऐसा स्वभाव होने पर बातों से वे दूसरों को घराशाही बनाने के आदी हो जाते हैं। और आत्म-प्रशंसा की बौछार करने लगते हैं। इसी को लक्ष्य करके एक विलायती विद्वान् (ई० एफ० यीस्ट) ने कहा है :

You may have become a knocker and unconsciously slipped into the habit of finding fault It is also easy to acquire the 'I' habit and to become self-centred and to incessantly talk about your own affairs.

इसका भावार्थ ऊपर दिया चुका है। सम्य समाज में अधिक 'मैं-मैं' करना बकरीपन या विल्लीपन का द्योतक होता है। दूसरो को उनके विषय में अधिक बोलने का अवसर देना वातचीत का सुन्दर ढग है। आपकी लीला आपके लिए रामलीला हो सकती है, पर दूसरो की दृष्टि में वह एक नाटक से भी कम मूल्यवती होगी। अतएव अपनी ओर किसी को विशेष आकर्षित करने के लिए अधिक वातचीत उसी को करने दीजिए। और आप उसके ठीक विचारो को उत्तेजित कीजिए। दूसरे जैसा अपने को समझते हैं, उनको वैसा ही बताना वाक्पटुता है और वैसा ही बताकर उन्हें अपनी ओर आकर्षित करना व्यवहार-कुशलता है। उनको गिराकर और उनकी छाती पर भार-रूप होकर काम निकालने का प्रयत्न न कीजिए। बचनवीर सदा कायर गिने जाते हैं।

नाक में दम न कीजिए—किसी बात को बार-बार घोटकर दूसरो के गले में उतारने का प्रयत्न न कीजिए। उससे सुननेवाला ऊब जाता है और उसको बातों का भयकर अजीर्ण हो जाता है। एक बात को बार-बार दुहराने से विचार-सकीर्णता का पता चलता है। जो बड़े बक्की होते हैं वे प्रायः झूकी और शक्की होते हैं।

आग लगाकर कौतुक न देखिए—किसी के विचारो को भड़काकर अथवा दो आदमियो में भेद डालकर स्वयं अपना काम निकालने की चेष्टा न कीजिए। विना वेतन के अपने को किसी का जासूस बनाना महामूर्खता है। इधर की बात उधर लगाने से स्थायी लाभ नहीं होता, उलटे आत्मसम्मान घट जाता है।

आकाश के तारे न तोड़िए—वातचीत में कल्पना-प्रसूत बातों का विशेष आश्रय न लीजिए। पैर को जमीन पर रखकर ऐसी बातें कीजिए

जो सम्भव हो। बोलते-बोलते हवा में न उड़ जाइए, नहीं तो जिसके पास आप बैठे होंगे वह आपसे बहुत दूर हो जाएगा। बढ-चढकर बातें करने से तुच्छता प्रकट होती है।

अपनी निन्दा-स्तुति न कीजिए—यदि आप अपनी प्रशंसा करेंगे तो सर्वप्रथम तो कोई इसपर विश्वास न करेगा क्योंकि नीच से नीच भी आत्मप्रशंसा करता है। दूसरे, कोई इसमें रस न लेगा क्योंकि अपने मुख से अपनी प्रशंसा दूसरो को स्वभावतः प्रिय नहीं लगती। यदि आप मूर्खतावश या चालाकी से अपनी निन्दा करेंगे तो लोग समझेंगे कि जब यह स्वयं अपने को इतना बुरा समझता है तो वास्तव में न जाने कितना बुरा होगा। निन्दा और स्तुति वही है जो दूसरो के मुख से निकले। अपने हाथ से अपने सिर पर फूल चढ़ाने या जूता मारने का प्रयत्न क्यों करें? यह अस्वाभाविक है।

सिद्धान्तवादी न बनिए—छोटी-छोटी बातों को भी सिद्धान्त मानकर काठ की तरह जड़ न बनिए। शब्दों द्वारा अपने सिद्धान्तों का विज्ञापन करके उनकी ओट में बैठनेवाले लोग प्रायः सिद्धान्तों पर दृढ़ नहीं रहते। सिद्धान्तों का पालन कर्म से होता है वचनचातुरी से नहीं। दूसरो के न्याय-सम्मत विचारों के अनुसार अपने विचारों में परिवर्तन करने की गुंजाइश रखकर तब लोगों से विचारों का आदान-प्रदान कीजिए। ढोंग और पाखंड में सफलता नहीं मिलती।

काटने मत दौड़िए—कोई अप्रिय प्रसंग उपस्थित होने पर भी यथासंभव रसना की सरसता को विनष्ट न कीजिए। तुलसी की इस उक्ति को याद रखिए :

तुलसी मीठे वचन तें सुख उपजत चहुँ ओर ।

वसीकरण इक मत्र है, परिहरु वचन कठोर ॥

कवीर का भी एक उपदेश स्मरण रखने योग्य है :

ऐसी बानी बोलिए मन का आपा खोय ।

औरन को सीतल करै आपी सीतल होय ॥

प्रज्ञाभिमानी और प्रतिकूलवादी होने से बचे रहिए। मूर्खता और दुष्टता के अतिरिक्त इन्हीं दो कारणों से लोग अनर्गल प्रलाप करते हैं। विचारहीन लोग ही बहुवक्ता होते हैं।

न्यायाधीश या समालोचक न बनिए—वातचीत में न तो जज की तरह नपे-तुले शब्दों में फैसला देने की मनोवृत्ति रखिए और न समालोचक की तरह दूसरों की छानबीन करने की। उससे वातचीत की स्वाभाविकता नष्ट हो जाएगी। कोरे उपदेश से किसी पर प्रभाव नहीं पड़ता। अभियोगजनक या आक्षेपजनक वाणी सदा असह्य होती है। महा-महोपदेशक बनने का प्रयत्न भी न कीजिए।

ज्ञान को कण्ठस्थ रखिए—दीर्घसूत्री बनकर बातें करने न बैठिए और न पुस्तकों के भरोसे रहिए। ज्ञान तो वही है जो आवश्यकता पड़ने पर अवतरित होने के लिए कण्ठ में आ जाए। यदि ऐसा न होगा तो आप समय पर अपने मत की पुष्टि न कर सकेंगे। सुन्दर सूक्तियाँ और प्रामाणिक वचन कण्ठस्थ रहने से समय पर बड़ा काम देते हैं। वे ही आपके वकील हो जाते हैं।

मौलिकता और सामयिकता का ध्यान सदैव रखिए—सफल वक्ता होने के लिए प्रत्युत्पन्नमति, कुशाग्रबुद्धि और प्रतिभाशाली होना आवश्यक है। नई सूझ का सभी सम्मान करते हैं। उधार लिए हुए विचारों का प्रभाव विशेष नहीं पड़ता। सामयिकता का ध्यान रखना तो आवश्यक है; क्योंकि :

नीकी पै फीकी लगे, बिन अवसर की वात।

जैसे वरन्त युद्ध में, रस सिंगार न सुहात ॥ (चन्द)

समय की सूझ ही तो सफलता की कुजी है। प्रसंग के अनुसार भाषा के रूप में अन्तर पड़ जाता है। जहाँ काव्य की चर्चा हो वहाँ अलंकारयुक्त और भावुकतापूर्ण वाणी ही सर्वप्रिय मानी जाती है। जहाँ राजनीति का प्रसंग हो वहाँ युक्तिपूर्ण और व्यापार तथा काम-काज में

नपी-तुली खरी बातों का ही मान होता है। वहाँ गोलमोल बातों से काम नहीं चलता।

सप्रयोजन और सप्रभाव बोलिए—जो कुछ भी आप बोलिए किसी उद्देश्य को सामने रखकर तर्क-सम्मत वाणी में बोलिए। जिस प्रकार वकील अपने मामले को तैयार करके अपने पक्ष के समर्थन में सावधानी से बोलता है, उसी प्रकार आप अपने विषय को तैयार करके गौरवपूर्ण ढंग से व्यक्त कीजिए। न घबराइए, न छटपटाइए और न निराशावादी बनिए। अन्त तक स्थिरमति से आशावन्त बनकर वाक्शक्ति का प्रयोग कीजिए और तथ्य को तर्कपूर्ण शब्दावली में सामने रखने का प्रयत्न कीजिए। अपने विषय पर अधिकारपूर्वक किन्तु विनययुक्त भाषा में बोलिए। विनययुक्त भाषा का अर्थ 'हे-हे' करना नहीं, बल्कि शिष्टतापूर्वक बोलना है। बातचीत में शिष्टाचार और वेश-भूषा का भी बड़ा प्रभाव पड़ता है। वकील की तरह या बनिये की तरह एक-एक शब्द तौलकर बोलिए। शीघ्रता से शब्द-प्रयोग करना प्रायः हानिकर होता है। अपने मत के समर्थन के लिए वकील ही की तरह प्रमाण दीजिए और ध्यान रखिए कि स्वयं आप ही के वयान से आपकी बात कहीं खडित न हो। सामाजिक वाक्पटुता के सभी गुण भी वकीलों से न लीजिए। उनकी तरह मनगढन्त बातों का सहारा लेना प्रतिष्ठा-नाशक हो सकता है। उनके जिरह करने के गुण को भी अपनाना ठीक नहीं। बातचीत में पहली बुझाना उसकी धारा को रोक देता है। वकीलों की तरह बात का ववडर भी न खड़ा कीजिए। हाँ, सतकं उन्हीं की तरह बनिए।

धारा-प्रवाह बोलिए—किसी विषय में निश्चित मत स्थापित करके जमकर बोलिए और शीघ्र न उखडिए। धारा-प्रवाह का यह अर्थ नहीं कि आप वडबडाने लगें और वाणी के प्रवाह में विषय, व्याकरण सब बह जाए। उसका अर्थ है विचारों की शृङ्खला को जोड़े रखना और एक निश्चित दिशा में आगे बढ़ना।

चित्रवाणी बोलिए—चित्रवाणी का यह अर्थ नहीं है कि आप आंख-

भीह मटकाकर नाटकीय ढंग से बात करें। इस अव्याय के आरम्भ में हनुमान् की वाणी के सम्बन्ध में हमने रामायण का जो अंश उद्धृत किया है उसमें चित्रवाणी का उदाहरण मिलेगा। चित्रवाणी का अर्थ है अपने भावों और उद्गारों को स्वाभाविक एवं मनोरंजक ढंग से व्यक्त करना; वाणी के साथ-साथ प्राकृति और अंग-चेष्टाओं की अनुकूलता अर्थात् भाव को सचित्र बनाना। आकृति, गति, चेष्टा, वातचीत, नेत्र तथा मुख के विकारों से मन की बात ठीक-ठीक प्रकट होती है।

आकारैरिडिगतेगत्या चेष्टया भाषणेन च।

नेत्रवक्त्रविकारैश्च लक्ष्यतेऽन्तर्गत मन ॥

वाणी को सरस बनाने के लिए उसके विषय में रस लीजिए और यथासंभव नीरस और अनावश्यक चर्चा से बचिए। हसकर, उपमाएँ देकर, कल्पना से रजित करके कलापूर्ण ढंग से व्यक्त की हुई भाषा विशेष प्रभावशालिनी होती है। शील और सौजन्य तो स्त्री की लज्जा और सदाचार की तरह भाषा के स्वाभाविक आभूषण होते हैं। हास्य-विनोद और भावुकता से भी वह सचित्र बन जाती है। किसी सुन्दर कला में रचि रखने से भी उस विषय में वक्ता सुन्दर ढंग से बातें कर सकता है। चित्र-वाणी का प्रयोजन यह है कि श्रोता वर्णित विषय को अपने कल्पना-नेत्र से भी देख ले :

तै वरनें निज वैनन सो सखि।

मैं निज नैनन सो मनु देखे ॥ (मतिराम)

गुण-ग्राहक बनिए—स्वयं गुणी होकर भी दूसरों के गुणों का सम्मान कीजिए। पूजा करते समय जिस प्रकार आप जूते उतार देते हैं, उसी प्रकार दूसरों से बातें करते समय दूसरों के दोष जो आपके मस्तिष्क के पैर में धारित हों, उनको उतार दीजिए। मक्षिकावृत्ति लेकर आप केवल दूसरों की मवाद ही पा सकेंगे, किन्तु भ्रमरवृत्तिधारी होने पर आप मधु वा सचय कर सकेंगे। निन्दक का कही सम्मान नहीं होता। जिससे आप बातें करते हैं, उसकी बातों से भी सार अंश को ग्रहण कीजिए और यथाशक्य

उसकी प्रशंसा हृदय खोलकर कीजिए। प्रशंसात्मक शब्दों में कजूसी न कीजिए। आपकी प्रशंसा से दूसरे को आत्मसतोष होगा और वह आपको गुणज्ञ समझेगा। इस प्रकार दोनों एक-दूसरे की तरफ आकर्षित रहेंगे और तभी प्रयोजन सफल होगा। प्रशंसा के पुल न बाधकर स्वाभाविक रीति से दूसरे पर यह प्रकट कीजिए कि आप उसकी बातों के मर्म को समझ रहे हैं। उसके अनुकूल बनकर आप अपने भी सुभाव दीजिए जिससे कि वह समझे कि उसकी बातें आपके भावों को जगा रही हैं। वह कोई हित की बात कहे तो तत्काल धन्यवाद देने में न चूकिए। कोई आपका उपकार करे तो यथाशीघ्र उसके प्रति विनम्रतापूर्वक कृतज्ञता प्रकट कीजिए। दूसरे यदि अपने सम्बन्ध में कोई बात करते हों तो उपेक्षा न करके उसमें अपना व्यक्तिगत अनुराग प्रकट कीजिए और बोलनेवाले को उत्साहित कीजिए, उसकी उचित आकांक्षाओं को अधिक प्रबल बनाइए। लोगों से सहमत और एकमत होने की चेष्टा कीजिए, लेकिन औचित्य और प्रयोजन तथा परिणाम को ध्यान में रखकर। किसी के सिद्धान्तों पर तथा लोकप्रथा और धर्म पर शब्द-बाण न चलाइए। सहानुभूति प्राप्त करने के लिए दूसरों के साथ सहानुभूति प्रदर्शित कीजिए। सहनशील होकर ही आप गुणग्राही और लोकप्रिय हो सकते हैं।

हितकर वाणी बोलिए—वातचीत में सत्य का ध्यान रखना आवश्यक है, किन्तु साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि वह कठोर सत्य न हो। जहाँ कठोर सत्य कहने की विवशता हो और न्याय का प्रश्न हो वही अप्रिय सत्य भी कहना चाहिए अन्यथा अपने तथा दूसरों के हित को ध्यान में रखकर बोलना ही सत्य का सच्चा स्वरूप होता है। इस विषय में आप मर्यादा-पुरुषोत्तम राम की इस सम्मति को ध्यान में रखिए, जो उन्होंने वनगमन के समय सुमन्त्र को दी थी। राम जब रथ में बैठकर अयोध्या से जाने लगे तो राजा दशरथ अधीर होकर रथ के पीछे दौड़े और दूर से चिल्लाकर सुमन्त्र को आज्ञा देने लगे कि रथ को खड़ा कर दो, किन्तु राम ने आज्ञा दी कि रथ तेज करो। सुमन्त्र को धर्म-

सकट में पड़े देखकर राम ने कहा कि लौटने पर यदि राजा तुमसे रुष्ट होकर पूछे कि राजाज्ञा का पालन क्यों नहीं किया तो कह देना कि रथ के चलने के शब्द के कारण आपका कहना सुनाई नहीं पड़ा — हम (भूठ बोलने के लिए) इस हेतु कहते हैं कि दुःख को बहुत काल तक रखना पाप का मूल होता है ।

इस नीति को ध्यान में रखकर प्रियवक्ता बनीए, पर अत्यधिक नहीं । अत्यधिक प्रियवक्ता होने से झूठा होना पड़ता है और 'प्रियवादी भवति धूर्तजनः ।' यथासम्भव सत्य को भी विनम्रतापूर्वक ही बोलिए और अवसर देखकर झुक भी जाइए । अकडे रहने से पेड़ की तरह आघी में टूटने का डर भी रहता है । दूसरों का प्रबल वेग देखकर झुकना भी सीखिए क्योंकि उनका वेग शान्त होने पर आप फिर खड़े तो मिलेंगे । स्वयं झुककर दूसरों पर विजय करना^१ आजकल की एक विशेष युक्ति मानी जाती है ।

अनुभवहीनता न प्रकट कीजिए—किसी बात में दूसरों पर यह न प्रकट कीजिए कि आप विलकुल कोरे हैं । यदि कोरे हो तो यथासम्भव मौन रहिए (मौन सर्वार्थसाधनम्) और दूसरे को अपना ज्ञान उगलने दीजिए । उसकी बातों में से आपकी बातों के लिए सामग्री मिल जाएगी । बीच-बीच में उससे सहमत होते रहिए । यदि आप विशेष बुद्धिमान् है तो आदर्शवादी नहीं बल्कि यथार्थवादी बनकर बातें कीजिए अन्यथा आपके ज्ञान की शुष्कता और निरर्थकता प्रकट होगी । दूसरे पर अपनी बुद्धि की सर्वमान्यता प्रकट न कीजिए । विचारों का स्वतन्त्र आदान-प्रदान कीजिए, पर अपने सभी रहस्यों को खोलकर दूसरों के सामने न रखिए । इस सम्बन्ध में एक अनुभवी लेखक ने लिखा है कि दूसरों से बुद्धिमान् बनो किन्तु उनको अपनी बुद्धि की थाह मत लेने दो ।^२

वातचीत करते समय आप दूसरों की बातों से ही नहीं उनकी आकृति

1. Stoop to conquer.

2. Be wiser than other people but do not tell them so.

आदि से भी उनके मर्म को न तोड़िए और चुपचाप उनके अभिप्राय को समझकर सावधान होकर बातें कीजिए। शब्दो ही से किसी के सम्पूर्ण भाव की गहराई न नापिए। शेक्सपियर ने लिखा है कि शैतान अपना काम निकालने के लिए घर्मशास्त्र का पाठ भी कर सकता है।^१ अतएव बातों में विशेष न फसिए। दूसरों के मस्तिष्क को पढ़िए और उसके अनुसार बातें कीजिए।

वातों में उलझने या झगड़ने से भी अनुभवहीनता प्रकट होती है। प्रायः वही लोग झगड़ते हैं जिनमें तर्क-बुद्धि नहीं होती अथवा जो असहिष्णु होते हैं। विरोधी के साथ भी तर्क कीजिए और उसको यह विश्वास दिलाइये कि आप उसकी बात के तथ्य को समझकर तर्क कर रहे हैं। वह आपकी गुणग्राहकता पर अवश्य रीझेगा। किसी साधारण विषय में अपनी अनभिज्ञता प्रकट कर चौकने से आपका छोटापन सिद्ध होगा। गोल्डस्मिथ का यह कथन याद रखिए कि छोटी वस्तुएँ उन्हीं को महान् लगती हैं जो स्वयं छोटे हैं।^२

बड़ों से मिलिए—यथासंभव अपने से बड़ों में प्रविष्ट होने का और उनसे बातें करने का सौभाग्य प्राप्त कीजिए। मूर्ख के साथ सम्पूर्ण जीवन बिताने की अपेक्षा अनुभवी व्यक्ति के साथ एक घंटा बिताना अधिक फलदायक होता है। अपने से बड़ों से मिलने पर शिष्टाचार का ध्यान रखिए, उनकी प्रतिष्ठा का ध्यान रखिए, उनके साधारण निवेदन को भी उनकी आज्ञा मानिए और मिलने के बाद उनकी बातों को वाटते न घूमिए। उनको आप जो भी वचन दें उसका अक्षरशः पालन कीजिए। बातचीत में और उसके बाद भी न तो उनकी बात को काटिए और न उसको खाली होने दीजिए। उनको सिर और आँखों पर रखिए।

व्यक्तित्व से प्रभावित कीजिए—व्यक्तित्व में बड़ा आकर्षण होता है। जब आप किसी से मिलते हैं तो अपने व्यक्तित्व को उद्दीप्त करके

1. The devil can cite scripture for his purpose.

2 Little things are great to little men.

मिलिए। उमी को व्यक्तिगत आकर्षण-शक्ति^१ कहते हैं। व्यक्तित्व की सौम्यता और शील-मुजनता तथा मनोहर वाणी से नभी वक्त में हो जाते हैं। मिलने पर निर्भय रहिए; आस से आस्य मिलाकर और समय-समय पर श्रोता को उसके नाम या उसकी पदवी से सम्बोधित करते बातें कीजिए। हमने आपके व्यक्तित्व का ठीक विज्ञापन होगा। श्रोता का कम से कम समय लीजिए और प्रथम परिचय में दस मिनट से अधिक समय न लीजिए। उन दस मिनट में कोई स्वार्थ की चर्चा न कीजिए, नव-परिचित के ही सम्बन्ध में पुछनाछ कीजिए। पूर्व-परिचित में मिलने पर भी उनके स्वास्थ्य आदि के सम्बन्ध में कुशल-प्रश्न तो पूछ ही लीजिए। ययामम्बन लोगों के घर पर मिलिए; कार्यालय में काम में ही मिलिए। जहा नो मिलिए वहा कातरांतितया न सुनाइए। बिना अधिक भूमिका बाधे हुए मूल विषय पर यथाशीघ्र पहुँचिए और उस विषय में यदि कोई न कोई नई बात सूझती है तो उस सूझ का श्रेय स्वयं न लेकर दूसरो को लेने दीजिए। उनसे आपके बढप्पन ही प्रकट होगा। अपने मुख से दूसरो को श्रेय देकर भी दूसरो के मन के सारे श्रेय के मागी आप ही होगे।

यदि आप किसी पद पर हो तो अपने व्यक्तित्व को सर्वसुलभ न बनाइए। उस दशा में अधिक धुनना-मिलना नहीं, बल्कि अधिक गम्भीर बने रहना ही आपके अधिकार को दृढ करेगा। सुप्रसिद्ध लेखक बर्नार्ड शॉ ने अपने विषय में लिखा है कि मैं बहुत बोलता हूँ, धीर-प्रकृति होकर शक्तिमान् बनने का प्रयत्न मैंने कभी नहीं किया।^१

धीन रहने से और वचन-गम्भीरता से निश्चित ही अधिकार-शक्ति बढ़ती है।

ध्यान से सुनिए—ध्यान से सुनना भी अच्छी बातचीत का एक प्रधान प्रग है। कभी-कभी स्वयं बोलने की अपेक्षा दूसरो की बातें ध्यान से सुनना

1. Personal magnetism

2. I talk a great deal. I have never set up to be a strong silent man.

—G. B. Shaw.

अधिक प्रभावोत्पादक होता है। दूसरो को रिझाने की यह सर्वोत्तम युक्ति है। अंग्रेजी में किसी की एक छोटी-सी कविता है जिसमें इस कला की महत्ता बतलाई गई है। वह यह है :

“दूसरो को रिझाने का उपाय जानते हो ? बहुत सरल है—उनकी बात को ध्यान से सुनो, मुग्ध होकर, सरल बनकर, सूक्ष्मता और सावधानी से सुनो; समझदारी के साथ आश्चर्यचकित होकर, वाक्पटुता या चाटुकारिता के साथ सुनो, इस प्रकार की मनोहर ढंग की बातचीत में उनको अपार आनन्द मिलेगा अर्थात् इस प्रकार वे आपकी ओर अत्यधिक आकर्षित होंगे।”^१

इसमें सन्देह नहीं कि पर-सतोषण के लिए दूसरो की बातों को मत्रमुग्ध होकर सुनना सर्वोत्तम साधन है। किसी अहंकारी से पाला पडने पर इसी साधन का प्रयोग कीजिए। उस प्रसंग में यह भी ध्यान में रखिए कि सुननेवाला भी मूर्ख और अनुदार बुद्धि का न हो।

बातचीत के प्रभाव, उपयोग और ढंग के सम्बन्ध में यही कुछ मुख्य बातें हैं। देश, काल और पात्र के अनुसार ही निर्णयात्मक बुद्धि से इस शक्ति का प्रयोग करना उचित है। मानव-जीवन में बातों का बड़ा महत्त्व है, क्योंकि प्रत्येक विषय में सब यही देखते हैं और जानना चाहते हैं कि लोग क्या कहते हैं।

1. Would you know the way to woo him ?

It is simple—listen to him !
 Listen graciously and sweetly,
 Listen subtly and discreetly,
 Listen with intelligence,
 With wide-eyed awe and eloquence,
 He'd find endless fascination,
 In such brilliant conversation !

६. व्यवहारकुशलता

✓ विनी विषय का विषयी या विशेषज्ञ होने की अपेक्षा व्यवहारज्ञ या उपायज्ञ होना अधिक सामारिक मफनता देता है। विद्या-वारिधि होकर भी यदि कोई व्यवहार-चतुर न हो तो उसकी विद्वत्ता घर ही में रखी रह जाती है। उसके विपरीत विद्यामून्य हुंकर भी मनुष्य यदि व्यावहारिक बुद्धिवाला होता है तो वह अपनी साधारण योग्यता से भी बड़ा काम निकाल लेता है और लोकप्रिय बन जाता है। नारा मसार व्यापार व्यवहार के आचार पर चनता है।

व्यवहार-ज्ञान की कोई एक रूपरेखा नहीं बनाई जा सकती। स्थान, कार्य, परिस्थिति, काल और व्यक्ति-भेद से उसकी कला में अन्तर पड जाता है। जो बात एक स्थान पर अनुचित एव अधर्म मानी जाती है, वह दूसरे प्रसंग में उचित, अनएव कर्तव्य बन जाती है। दैनिक जीवन में मत्य ने बटकर कोई धर्म नहीं है, परन्तु राजनीति तथा व्यवसाय में युक्तिपूर्ण व्यवहार ही मवंमान्य है। युक्ति के साथ कुछ छल अवश्य मिश्रित रहता है। गुआचार्य ने लिखा है कि युक्ति प्रायः छलयुक्त होती है : 'युक्ति छनात्मिका प्रायः।' और यह भी लिखा है कि जहा युक्ति-रहित दोनों मयुक्त रहती है। वहा चारों ओर से विजय मिलती है :

यत्र नीतिबले चोभे तत्र श्रीस्सर्वतोमुखी। (गुजनीति)

इसलिए यह नहीं कहा जा सकता कि शुद्ध सत्य ही एकमात्र व्यावहारिक धर्म है। कही-कही युक्ति द्वारा ही मत्य-धर्म की रक्षा होती है। कृष्ण के जीवन-चरित्र में यह बात ठीक-ठीक समझी जा सकती है। जो कृष्ण महाभारत के आदि में अर्जुन को गीता-धर्म का उपदेश देते थे, वही परिस्थितिबदा अर्जुन से विजय-लाभ के लिए कहते थे कि तू अब

धर्म को त्याग दे : 'धर्ममुत्सृज पाण्डव ।' (द्रोण पर्व) । इससे यह प्रमाणित होता है कि समयानुकूल कल्याणकारी आचरण ही श्रेष्ठ व्यवहार-धर्म है । बृहस्पति ने कहा है कि केवल प्राचीन शास्त्रों के आधार पर अपने कर्तव्य का निर्णय नहीं करना चाहिए, युक्तिहीन विचारों से धर्म-हानि होती है, अर्थात् कर्तव्य का निर्णय नहीं होता :

केवल शास्त्रमाश्रित्य न कर्तव्यो विनिर्णयः ।

युक्तिहीने विचारे तु धर्महानिः प्रजायते ॥ (बृहस्पति)

✓ दूसरे शब्दों में कोरे आदर्शवादी न होकर यथार्थवादी होना चाहिए, धर्मावतार न बनकर समय-चतुर (अवसरवादी) बनना चाहिए । समय-चतुर वह है जो इस बात को जाने कि कब, कहा और किसके साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए ? वह व्यवहार युक्तिपूर्ण होकर भी जब नैतिकता पर अवलम्बित रहता है तभी सफल होता है । सत्य-पक्ष की दृढ़ता के बिना केवल बुद्धिकौशल या उपाय से विजय नहीं होती । जिससे अन्त में सत्य की प्रतिष्ठा हो, वही श्रेष्ठ युक्ति है और वही मानव-धर्म है ।

इस विषय को विशेष विस्तार न देकर हम जीवन के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में व्यवहृत आचार के मूल सिद्धान्तों की ओर सकेत करेंगे । उनसे यह विषय अधिक स्पष्ट हो जाएगा और यह भी ज्ञात होगा कि कहा शुद्ध सरल आचरण ही व्यवहार-धर्म है और कहा युक्तिपूर्ण आचरण सत्य धर्म की मर्यादा को बचाता है ।

१. गृह-नीति

घर एक ऐसा स्थान है जहा पर शुद्ध सत्य-अहिंसा-विश्वास-समन्वित व्यवहार ही सुखदायी होता है । पारस्परिक सद्भाव और सद्व्यवहार से ही घर स्वर्ग हो जाता है । दाव-पेंच, कलह, छल-कपट से वही नरक हो जाता है । गृह-नीति-सम्बन्धी इन मुख्य बातों पर ध्यान दीजिए :

१. परिवार किसी एक का नहीं, प्रत्येक पारिवारिक प्राणी का होता है । अपने घर में सब वादशाह होते हैं, सब अपने अधिकारों की रक्षा चाहते हैं । उस स्वराज्य में कोई अपमानित या तिरस्कृत नहीं होना

चाहता। बाहर के अपमान लोग सह लेते हैं, परन्तु अपने घर में घरवालों द्वारा किया हुआ अपमान नहीं सह सकते। बाहर निर्धन होकर रह सकते हैं, परन्तु भाई बन्धुओं के बीच में निर्धन बनकर कोई नहीं रहना चाहता: 'न बन्धुमध्ये धनहीनजीवनम्।' मानव-स्वभाव ऐसा ही होता है। इसी-लिए घर के छोटे से छोटे प्राणी की मान-रक्षा स्वार्थपूर्ति होने से वह सन्तुष्ट रहता है और गृह मुसगठित रहता है। उपेक्षा, अन्याय से भीतर-भीतर विष फैलता है। पारस्परिक सहानुभूति, त्याग और प्रेम-व्यवहार से ही गृह-मर्यादा स्थापित रहती है।

कम से कम आजकल घरों में भी प्रजातन्त्र होना चाहिए। किसी एक की स्वेच्छाचारिता या निरकुशता से घर का वातावरण पुराने हैदरा-वाद जैसा हो जाता है। गृह-स्वामी भ्रव पत्नी को गृह-दासी बनाकर नहीं रख सकता। यह समानाधिकार का युग है। ममय-परिवर्तन से स्वाधि-कार और स्वतन्त्रता की भावनाएँ समस्त वायुमण्डल में भर गई हैं। अतएव किसी एक व्यक्ति का स्वच्छन्द शासन या भ्रत्याचार दूसरों पर न होना चाहिए और सर्वसम्मति तथा पारस्परिक सहयोग से ही घर का शासन चलाना चाहिए। घर में कोई तुच्छ प्राणी नहीं होता। घर के छोटे प्राणियों का सहयोग भी नितान्त आवश्यक होता है, क्योंकि चाणक्य के मत से, भूखी के बिना चावल नहीं उग सकते: 'तुपेणापि परित्यक्ता न प्ररोहन्ति तण्डुलाः।'।

२ गृह-प्रजातन्त्र का एक मुखिया अवश्य होना चाहिए। नीति का वचन है कि जिस कुल में सभी अभिमानी नेता हो अथवा सभी अभिमानी हों या सब महत्त्व की इच्छा रखते हों, वह कुल नष्ट हो जाता है:

सर्वे यत्र विनेतार सर्वे यत्राभिमानिनः।

सर्वे महत्त्वमिच्छन्ति कुलं तदवसीदति ॥

मुद्रिया का अर्थ पुलिस-कप्तान नहीं है। बहुत-से गृहपति या पिता पुलिस-कप्तान जैसे लगते हैं। उनको चौबीसों घण्टे कोप का प्राकृतिक बुझार चढा रहता है। वे आतक-बल से सबपर प्रभुत्व रखना चाहते हैं,

अहंकार प्रदर्शित करते हैं और घर में एक-दूसरे के पीछे जासूस लगाकर सबका भेद लेना चाहते हैं। घर में ऐसा सरकारी ढंग का मुखिया न चाहिए, वहा तो सत्य-अहिंसा और सेवा-भाव को अपनातेवाला अनुभवी नेता चाहिए, अर्थात् गृह-पालक को ऐसा व्यवहार करना चाहिए जिससे लोग स्वाभाविक रीति से उसके पङ्पन का सम्मान करें। घर में फौजी व्यवहार की क्या आवश्यकता? वहा उद्‌ण्डता या सशय का वातावरण बनाना घर को कवायद का मैदान या खुफिया पुलिस का दफ्तर बनाना है। पिता के लिए एक संस्कृत शब्द 'क्षातु' है जिसके अर्थ में ही उसका धर्म इंगित है। पिता अर्थात् गृहाध्यक्ष की शोभा और शक्ति उसके सहनशील एवं क्षमावान् होने में ही है। उसके साधु-व्यवहार से गृह-निर्वाह होता है और अहंकारात्मक व्यवहार से गृह-दाह।

३. घर के तीन प्रकार के मुख्य प्राणियों के साथ तीन प्रकार का व्यवहार करना पड़ता है। बच्चों के साथ शुद्ध स्नेह और सरलता का व्यवहार करना उचित है। शास्त्र के मत से पुत्र-तीर्थ सब तीर्थों में श्रेष्ठ माना गया है। स्त्रियों के सम्बन्ध में शास्त्र का मत है कि उनका अपमान होने से घर में लक्ष्मी नहीं ठहरती। उन्हें हिन्दूशास्त्र गृह-लक्ष्मी मानता है। तीसरे प्रकार के मुख्य प्राणी वृद्ध-जन हैं। वृद्धों के साथ व्यवहार में बहुत सावधान रहना चाहिए क्योंकि अशक्तता के कारण उनके स्वभाव में नीरसता, निराशा, युवकों के प्रति द्वेष-भावना, उत्साहहीनता रहती है; अतएव वे ससार को इन्हीं दृष्टिकोणों से अपनी थकी हुई आँखों से देखते हैं। उनके साथ युवकों का दृष्टिकोण प्रायः नहीं मिलता। इस विषमता को देखकर ही सम्भवतः प्राचीन मनोवैज्ञानिकों ने यह विधान बनाया था कि निश्चित आयु के बाद वे जगल-निवासी हो जाएँ। अब यह सम्भव नहीं है। गृह-शान्ति के लिए यही आवश्यक है कि वृद्धों के साथ उचित व्यवहार किया जाए। अंग्रेज़ी की इस कहावत को याद रखना चाहिए कि बुढ़ापा दूसरा बचपन है।^१

1/ Old age is second childhood.

४. गृह-व्यवहार में अतिथि-सत्कार का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। उससे घर की प्रतिष्ठा और मर्यादा बढ़ती है। चाणक्य ने एक श्लोक में लिखा है कि 'आइए, यहा विराजिए, यह आसन है, बहुत दिनों के बाद दिखलाई पड़े, क्या नई बात है, बाल-बच्चो-सहित कुशल से तो है ? मैं आपके दर्शन से बहुत प्रसन्न हुआ—इस प्रकार जो घर आए हुए का आदर से स्वागत करता है, उसके घर निःशक मन से जाना चाहिए।' सद्गृहस्थ का यही श्रेष्ठ धर्म है कि वह घर पर आए हुए छोटे व्यक्ति को अपना बड़ा माने। वामन भी यदि अतिथि होकर आए तो उसको विराट् समझना चाहिए।

२. मित्र-नीति

१. मित्रता के व्यवहार में यह स्मरण रखना चाहिए कि मित्रगण एक-दूसरे के गोद लिए बन्धु होते हैं। अतः परस्पर बन्धुवत् व्यवहार ही उचित है। पराये को अपना बना लेने में मनुष्यता की बड़ी भारी विजय होती है। वह तभी सिद्ध होती है जब परस्पर सद्भावना, सवेदना प्रकट होती रहे और दोनों ओर का स्वार्थ दबा रहे। समस्वभाववालों की ही मित्रता टिकती है।

२. सहसा न तो किसी को मित्र बनाना चाहिए और न किसी का मित्र बन जाना चाहिए। बहुत-से लोग सामने स्वार्थवश मित्र और पीठ-पीछे महास्वार्थवश या स्वभाववश शत्रु का आचरण करते हैं। अग्नेजी की इस नीति को याद रखना चाहिए कि प्रकट शत्रु, सदिग्ध मित्र से अच्छा होता है।^१ रूप और मीठी बातों के घोखे में भी न पड़ना चाहिए। तुलसी की यह उक्ति प्रायः चरितार्थ होती है : 'मन मलीन तन सुन्दर कैसे। विष रस भरा कनक घट जैसे ॥' इसलिए पहले परिचित बनना चाहिए, फिर परस्परज्ञ, तब सुहृद्। सबको अतरंग मित्र मानकर मित्रोचित व्यवहार करना घातक होता है। जो केवल समय और स्वार्थ के साथी होते हैं, उनसे बुद्धिमान् लोग दूर रहना पसन्द करते हैं। वही मित्र श्रेष्ठ होता है

1. An open enemy is better than a doubtful friend.

जो सम्पत्ति-विपत्ति में एक-सा व्यवहार करे। विपत्ति के दिनों में जो मित्रता जमी रहती है वही चिरस्थायी होती है। तुलसी ने कहा है कि संकट ही में मित्र की परीक्षा होती है : 'आपत्तिकाल परखिये चारी। धीरज घरम मित्र अरु नारी ॥' ✓

३. विद्वानों के मत से अच्छे मित्र के ये लक्षण हैं : वह अपने साथी को अपराध करने से रोकता है, उसको हितकर कार्य में लगाता है, उसकी गुप्त बातों को छिपाता है, उसके गुणों का ढिंढोरा पीटता है, विपत्ति में साथ नहीं छोड़ता और समय पड़ने पर आर्थिक सहायता भी करता है :

✓ पापान्निवारयति योजयते हिताय,
गुह्यं निगूहति गुणान् प्रकटीकरोति।
आपद्गत च न जहाति, ददाति काले,
सन्मित्रलक्षणमिदं प्रवदन्ति सन्तः ॥

✓ किसी का सहृदय मित्र बने रहने के लिए इन गुणों को अपनाना चाहिए। एक मित्र को दूसरे पर इतना विश्वास होना चाहिए कि वह परस्पर वैदिक ऋषियों की भाषा में सामिमान यह कह सके कि तुम्हारे जैसे व्यक्ति का मित्र कभी विनष्ट नहीं होता : 'न रिष्येत्स्वावतः सखा ।'

४. एक-सी स्थिति अथवा एक-सी विषय स्थिति में रहनेवाले व्यक्तियों में प्रायः अधिक घनिष्ठता और पारस्परिकता होती है। काग्रेसवालों की जेल-मित्रता इसका स्पष्ट उदाहरण है। गाढ़े दिनों की मित्रता प्रायः खण्डित नहीं होती। इसलिए किसी के हृदय पर पूर्ण विजय करनी हो तो उसके दुःख के दिनों में उसकी सहायता करनी चाहिए। वही मनुष्यता जागती है और जब मनुष्यता जागती है तो निश्चय ही एकात्मता होती है।

✓ ५ मित्रता करना सरल है, परन्तु उसको निभाना कठिन है। निभाने के लिए कुछ विशेष बातों पर ध्यान देना चाहिए। पहली बात तो यह है कि किसी मित्र से अनुचित लाभ लेने का दुष्प्रयास न करना चाहिए। आपस में लेन-देन का व्यवहार पारस्परिक स्नेह को कम करता

है। देनेवाला बड़ा बन जाता है और लेनेवाला छोटा। इस प्रकार समानता का भाव नष्ट होने से मित्रता का तराजू ऊपर-नीचे होने लगता है। दूसरी बात यह है कि मित्रों के व्यक्तिगत जीवन में हस्तक्षेप न करना चाहिए और न किसी अवसर पर उनका उपहास ही। मित्र होने के कारण कोई अपना व्यक्तित्व नहीं खो देता। इसके अतिरिक्त स्वयं अधिकाधिक सहनशील होना चाहिए। जल्दी भड़कनेवाले लोगों की सगति किसी को प्रिय नहीं लगेगी। किसी विषय में दुराग्रह वा छल-कपट करके अथवा दम्भ दिखलाकर मित्र को वशीभूत करने का प्रयास न करना चाहिए।

कैसा भी मित्र हो, उससे अत्यधिक आशा नहीं की जा सकती। सबसे स्वतन्त्र स्वार्थ और सबकी स्वतन्त्र विवशताएं होती हैं। सज्जन से सज्जन मित्र भी एक सीमा तक ही अपने स्वार्थ का त्याग कर सकता है। अतएव अपनी मित्रता को किसी के लिए भारस्वरूप न बनाना चाहिए। शास्त्र का यह कथन एक अंश तक मान्य है कि मित्र का भी अत्यधिक विश्वास न करना चाहिए क्योंकि मित्र के भी मित्र होते हैं, जिनसे वह गुप्त भेद प्रकट कर सकता है अथवा कभी स्वयं बैरी होकर उन बातों का दुरुपयोग कर सकता है।

६. मित्रता में छोटे-बड़े का ध्यान नहीं होता, परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि कोई मित्र उच्च-पदाधिकारी हो जाए और आप बाबू ही बने रहे तो भी उसके साथ समानता का दावा करें या उसके बल पर स्वयं ऐंठने लें। इस सम्बन्ध में अंग्रेजी की यह नीति मान्य है कि उच्च-पदस्थ मित्र को अपना खोया हुआ मित्र समझना चाहिए।^१ सभी तो नहीं खो जाते, परन्तु अधिकांश व्यक्ति पद-मद में उन्मत्त होकर या वहकर अवश्य खो जाते हैं। यदि सज्जनतावश ऐसे लोग मित्र बने रहें, तो भी उनके बल पर स्वयं बलान्ध न होना चाहिए। चिकित्सक के भरोसे कोई जानबूझकर विष थोड़े ही खाता है ! पर-बल से कोई स्वयं बलवान् नहीं बनता।

1. A friend in power is a friend lost.

७. मित्रता के व्यवहार में सदैव सतर्क रहना चाहिए। थोड़े सशय से भी उसका मूल नष्ट हो जाता है। बार-बार मिलने-जुलने से ही वह जीवित रहती है। परन्तु बहुत मिलने-जुलने से भी वह फीकी पड़ जाती है। 'अति सर्वत्र वर्जयेत्।'

३. लोक-नीति

लोक में व्यवहारकुशलता की सर्वाधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि वहाँ पर भिन्न-भिन्न स्वभाव और श्रेणी के व्यक्तियों के सम्पर्क में रहना पड़ता है। लोक-व्यवहार-सम्बन्धी कुछ मुख्य-मुख्य बातें ये हैं :

१. शिष्टता ही लोक-व्यवहार की आत्मा होती है। शिष्टाचार और सौजन्य के प्रदर्शन से मनुष्य का वड़प्पन प्रकट होता है। इस सब में हमें राम-रावण-युद्ध के बाद की एक घटना याद आती है। रावण रणभूमि में पडा था; राम ने लक्ष्मण से कहा, 'राक्षसराज लोक-नीति का और राजनीति आदि का प्रकाण्ड पंडित है, उससे मृत्यु-पूर्व कुछ उपदेश ग्रहण कर आओ।' लक्ष्मण रणस्थली में जाकर उसके मिरहाने खड़े हो गए। रावण के पूछने पर उन्होंने अपने आने का कारण बतलाया। नीतिज्ञ रावण ने स्वाभिमानपूर्वक कहा, 'तुम राजपुत्र होकर भी लोक-शिष्टाचार नहीं जानते; शिक्षा की भिक्षा मांगनेवाला शिक्षक के सिर पर नहीं, उनके पैर के पास खड़ा होता है और जब तक तुम लोक-मर्यादा का पालन नहीं करते तब तक मैं तुम्हें ज्ञानदान नहीं दे सकता।' लक्ष्मण तत्काल सचेत हो गए और उसके पैरों के पास विनम्रतापूर्वक खड़े हो गए। रावण ने उनको उपदेश दिया कि कभी किसी कार्य को वादे पर न टालना।

शिष्टाचार का पालन बड़ों के साथ ही नहीं, छोटों के साथ भी उतना ही आवश्यक है। सुप्रसिद्ध विद्वान् कार्लाइल ने लिखा है कि छोटों के साथ सद्व्यवहार करके ही बड़ा आदमी अपने वड़प्पन को प्रकट करता है।^१

1. A great man shows his greatness / by the way he treats little man.
—Carlyle,

इस सम्बन्ध में हमें राम का आदर्श सामने रखना चाहिए। राम अपने व्यवहार में कभी मर्यादा का उल्लंघन नहीं करते थे। उदाहरणार्थ वे विभीषण के भाग्य-विधाता थे, परन्तु रावण की मृत्यु के बाद जब सीता को अशोकवन से लाना था तो उन्होंने हनुमान् से कहा कि राजा विभीषण की आज्ञा लेकर लका में प्रवेश करो और सीता को लाओ। साथ ही उन्होंने विभीषण से निवेदन किया कि सीता को लाने की अनुमति दीजिए। लका-विजेता राम के लिए यह सब आवश्यक नहीं था, परन्तु विजयी होकर भी वे अपनी स्वभावसिद्ध शिष्टता की मर्यादा को कैसे त्यागते !

२. सामाजिक जगत् में कही भी अन्धा न बनना चाहिए, न स्वार्थान्ध होना चाहिए, न मदान्ध और न घमण्ड। जिसको रतीन्धी होती है उसको आकाश के नक्षत्र भी नहीं दिखलाई पड़ते। अपने को दूसरों की परिस्थिति में रखकर उनके दृष्टिकोण से भी किसी वस्तु को देखना चाहिए। सार्वजनिक बातों में व्यक्तिगत बातों का समावेश न करना चाहिए। अपनी दृष्टि में लोकाचार यदि मिथ्याचार समझ पड़े, तो भी उसको सदाचार ही मानना चाहिए। कितना भी शुद्ध लोकाचार हो, व्यक्तिगत दृष्टि से वह कुछ कृत्रिम होता ही है। समाज की रूचि के अनुकूल अपने को बनाना पड़ता है।

✓ ३. समाज में अपनी शान्तिप्रियता ही प्रकट करनी चाहिए। वाणी-व्यवहार से ऐसा न प्रकट होना चाहिए कि लोग हमें नारद का वशधारी समझें। लोकप्रियता से लोक-सम्पत्तियां सुलभ हो जाती हैं : 'जनानुराग-प्रभवा हि सम्पदः।' (भारवि)।

४. व्यवहार में अपने स्वाभिमान और दूसरों के मानापमान का भी ध्यान रखना चाहिए। गांधीजी के इस उपदेश को ध्यान में रखना चाहिए कि बिना अपनी स्वीकृति के कोई व्यक्ति आत्मसम्मान नहीं गवाता।^१

1. No person loses honour or self-respect but by his consent.
—Mahatma Gandhi.

कोई ऐसा कर्म न करना चाहिए जिससे अपनी हसी हो अथवा दूसरो का मान-मर्दन हो। हास-परिहास, चाल-ढाल, रहन-सहन, वेश-भूषा सभी से अपना गौरव प्रकट करना चाहिए। यदि कोई सुपात्र हुए बिना ही चाहता है कि लोग उसका अभिनन्दन करें तो ऐसा नहीं हो सकता। लोग उसी के आगे नतमस्तक होते हैं, जिसको वे अपने से योग्य और सबल मानते हैं। मिथ्याभिमान से अपना अपमान होता है।

५. समाज में निर्बलों का मान सदैव रक्षणीय है। मुख्यतः स्त्रियों पर आख और हाथ उठाना असम्भ्यता है। स्त्रियो के साथ दारुण व्यवहार भी समाज मे असह्य होता है। वाल्मीकि का मत है कि सज्जन लोग स्त्रियो पर कभी अत्याचार नहीं करते। लक्ष्मण जब सुग्रीव पर भयकर कोप करके किष्किन्धा मे पधारे थे तो सुग्रीव को यही नीति याद आई थी। उसने तारा से कहा कि तुम्ही आगे जाकर मिलो क्योंकि तुम्हारे जाने से लक्ष्मण जैसे नर-श्रेष्ठ का क्रोध शान्त हो जाएगा: 'नहि स्त्रीषु महात्मानः क्वचित्कुर्वन्ति दारुणम्।' उसका अनुमान सत्य निकला।

६. यदि कही क्रोध करने की आवश्यकता पडे तो वहा अपनी तेजस्विता का ही विज्ञापन करना चाहिए, उच्छृङ्खलता का नहीं। नीतिवाक्य है कि अपना तेज प्रकट करते रहना चाहिए; काठ की अग्नि का सब उल्लघन करते है, परन्तु जलती हुई आग की उपेक्षा कोई नहीं करता। इसलिए शक्ति की अग्नि को प्रकट करते रहना चाहिए, परन्तु सप्रयोजन और सद्विचार के साथ। अनुचित क्रोध जो हठ, दुराग्रह या दुःशीलता से जन्मता है वह आत्मनाशी होता है। बार-बार कोप करने से वैर-भाव दृढ होता है: 'वैर प्रीति अभ्यास वश, होत होत ही होत।'।

७. समाज में सर्वगुणसम्पन्न व्यक्ति कही न मिलेगा। अतएव यथा-संभव परछिद्रान्वेषण न करना चाहिए। गुणग्राहक स्वयं गुणी गिना जाता है। दूसरो के सद्गुणो से अपना लाभ लेना चाहिए, उसके दुर्गुण

उसी के पास रहने देने चाहिए। सबसे सुन्दर उपदेश यह है कि लोक-सुधारक बनने से पहले अपने सिद्धान्तों का स्वयं प्रयोग करके अपना सुधार करे। स्वयं बिगड़ा हुआ सुधारक या सज्जनवेशी दुर्जन मान नहीं पाता।

✓ ८. व्यवहारकुशल वही माना जाता है जो पर-स्थिति और परि-स्थिति को ठीक-ठीक पढ लेता है, दूसरों के मनोभाव को शीघ्र ताड लेता है और समयानुकूल सहानुभूति, हर्षशोक-उद्गार प्रकट करके आत्मीयता स्थापित कर लेता है। वह न तो विरुद्ध-धी (उलटी-बुद्धि-वाला) होता है और न द्विजिह्व (दो तरह की बातें करनेवाला)। मन, कर्म, वचन से एक रूप प्रकट होना ही सज्जन का लक्षण है 'मनस्येक, वचस्येक, कर्मण्येक महात्मनाम्।' बहुरूपिये के कृत्रिम भाव-प्रदर्शन का कुछ भी मूल्य नहीं है।

९. सामाजिक व्यवहार में इन दोनों का त्याग करना चाहिए : झूठे वादे करना, किसी को धर्म-सकट में डालना, चालाकी से काम निकालना, अपनी पहुंच के बाहर की किसी वस्तु को पाने का दुस्साहस और लोभ। इनके अतिरिक्त दो बड़े सामाजिक अपराध हैं, जिनसे प्रत्येक चतुर व्यक्ति को बचना चाहिए। प्रथम है कृतघ्नता अपराध ; द्वितीय ईर्ष्या। नेपोलियन कृतघ्नता को सबसे बड़ा सामाजिक अपराध मानता था। ईर्ष्या के लिए किसी पाश्चात्य विद्वान् ने कहा है कि यदि किसी को दण्ड देना हो तो उसको किसी से ईर्ष्या करना सिखा दो।

✓ १०. मौन रहने से समाज में गम्भीरता प्रकट होती है, परन्तु किसी अनीति को देखकर चुप रहने से आत्मदीनता व्यक्त होती है और स्वयं दोषभागी होना पड़ता है, क्योंकि 'मौन सम्मतिलक्षणम्।' अतएव वात-चीत की तरह मौन बनने में भी सावधान रहना चाहिए। अपने व्यक्तिगत कण्ठों के सम्बन्ध में यथासम्भव अवश्य मौन रहना चाहिए, क्योंकि :

रहिमन निज मन की व्यथा, मन ही राखै गोय।

हँसिहै लोग जहान के बाँटि न लेहै कोय ॥

✓ नीतिकारों का मत है कि धन का नाश, मन का दुःख, घर का दुश्चरित, ठगी और अपमान—ये बातें बुद्धिमान् दूसरों से न कहे :

✓ अर्थनाश मनस्ताप, गृहे दुश्चरितानि च ।

वञ्चनं चाऽपमानं च मतिमान्न प्रकाशयेत् ॥

गुप्त बातों के सम्बन्ध में शास्त्र का यह कथन सर्वथा मान्य है कि उनको छः कानों में पड़ने से बचाना चाहिए : 'षट्कर्णं वर्जयेत्सुधीः ।'

४. व्यवसाय-नीति

कार्यवश सप्रयोजन जो व्यवहार किया जाता है, उसके लिए निम्न-लिखित कतिपय बातों पर ध्यान देना चाहिए :

१. काम को (आतुर मति से) सहसा न करे; विना विचारे काम करना घोर आपत्तियों का स्थान है; विचार कर काम करनेवाले को गुणग्राहक सम्पत्तिया स्वीकार कर लेती हैं :

सहसा विदधीत न क्रियामविवेकः परमापदा पदम् ।

दृगुते हि विमृश्यकारिण गुणालुब्धाः स्वयमेव सम्पदः ॥ (भारवि)

२ कार्य में समय का सदैव ध्यान रखना चाहिए । कोई भी कार्य हो, वह नियत समय के पूर्व ही तैयार मिलना चाहिए । समय पर न पहुंचने से रेल ही नहीं, भाग्य या सिद्धि की रेल भी छूट जाती है ।

३. कार्य-सिद्धि के लिए किसी से मिलना हो तो नियत समय पर ठीक वेशभूषा में जाना चाहिए । मिलने पर पहला प्रभाव अधिक से अधिक गहरा डालना चाहिए । भ्रूँपू या उदृण्ड न बनकर प्रगल्भता, साहस और वेग (Push) का परिचय देना चाहिए । विषयानुकूल भाव-प्रदर्शन, वाक्य-प्रयोग और अग्र-चेष्टा दिखलाकर मिलनेवाले को प्रभावित करना चाहिए । अपने को सब प्रकार से मनोज्ञ बना रखना चाहिए ।

४. नैषधकार के इस मत को न भूलना चाहिए कि बुद्धिमान् लोग तालाव और हृदय की गहराई को जानकर ही उसमें पैठते हैं :

ह्रदे गभीरे हृदि चावगाढे शसन्ति कार्यावतरं हि सन्तः ।

मानव-स्वभाव का पारखी तत्काल दूसरों के मन को पढ सकता है

और वही कार्य मे सफल होता है। अतएव जिससे मिलना है, उसकी थाह लेकर तब आगे बढ़ना चाहिए। उसकी मन-स्थिति को समझकर तब तर्क-आक्रमण करने मे सफलता मिलती है अन्यथा अघेरे मे टटोलना पड़ता है।

५. प्रत्युत्पन्नमति होने का परिचय देना, सुननेवाले के प्रति सहज उत्सुकता प्रकट करना, रचनात्मक सुभाव देना, कोमल भाषा में कठोर तर्क देते हुए एकमत होने की चेष्टा दिखलाना, अपने मत का युक्ति-सम्मत समर्थन करना, दूसरे की अपना दृष्टिकोण ठीक-ठीक समझा देना और उसकी बातों को ध्यान से सुन-समझकर सप्रभाव शीघ्रतर उत्तर देना—यही व्यवहार-पटुता प्रकट करते है। समझाने का अर्थ यह है कि आपकी बुद्धि जिस दिशा मे दौड़ती हो, उसी दिशा में समझनेवाले की विचारधारा भी प्रवाहित हो चले। अपने काम के लिए दूसरे की बुद्धि ही तो सच्ची व्यवहार-चातुरी है।

६. वार्तालाप में स्पष्टवादिता और उक्ति-पटुता का आश्रय लेना चाहिए, चाटुकारिता और हठवादिता का नहीं। वार्तालाप या व्यवहार से कोई ऐसा छल न प्रकट होना चाहिए। जिसके प्रकट होने पर आगे नीचा देखना पड़े। व्यावसायिक चातुर्य (Tact) एक सीमा तक ही आवश्यक होता है। महंगी चीज को सस्ती प्रमाणित करके बेचना छल नहीं है, परन्तु नकली चीज को असली कहना छल है। ऐसा छल पचता नहीं। यथार्थता का ध्यान सर्वत्र रखना चाहिए।

७. काम से मिलने पर मनोरजन की बातें न करके कार्य-सिद्धि के लिए ही अवसर का उपयोग करना चाहिए। सबसे बड़ी बुद्धिमानी तो इसमे है कि मनोरजन के प्रसंग को भी व्यर्थ न जाने दें और उससे काम बना लें। एक वार में सफलता न मिले तो हतोत्साह न होकर दुवारा 'चढ़ाई' करनी चाहिए। निराश होकर किसी से सम्बन्ध-विच्छेद करना मूर्खता है। अंग्रेजी में कहावत है कि पहाड़ को समतल बनाकर पार करने

की अपेक्षा उसको चढकर पार करना अधिक सुगम है ।^१

८. व्यवसाय में सघर्ष से सदैव वचना चाहिए। ऐसा प्रयत्न करना चाहिए कि न तो दूसरे की बात कटे, न अपनी। 'बात का खाली होना' सम्मान के विरुद्ध पडता है। बात विगडने पर भी उसको सुलभाने का ही प्रयत्न करना चाहिए। आख निकालने या लाल-पीले होने से व्यवहार में कटुता आती है। कहा भी है कि जिसके पास क्रोध हो उसको शत्रु की कमी कैसे हो सकती है। क्षणिक उत्तेजना में न पडकर दूरदर्शिता से काम लेना चाहिए।

९. पत्रव्यवहार में विशेष सतर्कता की आवश्यकता होती है। किसी विषय में अपने मत को निश्चित करके वकील-बुद्धि से शब्दों को तोलकर नव सक्षिप्त पत्र लिखने चाहिए। कार्य-सम्बन्धी पत्रों में साहित्य-शैली अनर्थकारी होती है। ऐसा न लिखना चाहिए कि पढने वाला खोदे पहाड और पाए चुहिया।

सक्षेप में यही समझना चाहिए कि युक्तिपूर्ण स्पष्ट व्यवहार से ही कार्यक्षेत्र में सफलता मिलती है। कार्यक्षेत्र में व्यवहार-निपुण होना महत्त्व प्राप्त करने का सीधा मार्ग है।

५. मूर्ख-नीति

✓ मूर्ख के साथ व्यवहार करना सबसे कठिन है, क्योंकि वह अपनी ही बात सुनाता है और दूसरे की सुनता भी है तो कुछ का कुछ समझकर अर्थ का अनर्थ करता है। नीतिकारों ने लिखा है कि मूर्ख की कोई ओषधि नहीं : 'मूर्खस्य नास्त्योपधम्।' उपाय से उसके स्वभाव को नहीं बदला जा सकता, क्योंकि वह तपाए पानी की तरह फिर ठडा हो जाता है। मुनते हैं, एक गुरु ने अपने एक मूर्ख चेले को एक बार बताया था कि सिर पर पगडी बाधने से मनुष्य का सम्मान बढ़ता है। गुरु-वचन सुनकर चेला कार्यवश बाजार को चला। रास्ते में उसे ध्यान आया कि वह पगडी बाध लेता तो सब उसकी बड़ी आवभगत करते। सो, पास में

1. It is easier to climb a mountain than to level it.

अन्य वस्त्र न होने के कारण उसने अपनी धोती खोलकर सिर पर बाध ली और नग्न होकर वह यह विश्वाम लेकर चला कि अब जो देखेगा वही उसको महामहोपाध्याय समझेगा। कथा के तात्पर्य को समझिए। मूर्ख को मिलाने में भी अपनी और उसकी बुद्धि का लोप होता है।

नवसे बड़ी व्यवहारकुशलता इसमें है कि मूर्ख को छेडा न जाए। अश्रेणी में एक कहावत है—साड की अगाड़ी, घांड़े की पिछाड़ी और मूर्ख के चारों ओर से बचना चाहिए। मूर्ख को वग में करना हो तो उसको कुछ तिला-पिला देना चाहिए, या उसके मनोरजनार्थ कोई मीठी कथा सुना देनी चाहिए। उसके मन के अनुकूल कुछ कर देने से भी बर्शीकरण होता है। परन्तु इसमें आत्मप्रतिष्ठा के नष्ट होने का भय रहता है। ऐसे व्यक्तियों से अलग रहने ही में बुद्धिमानों की चिन्ता है। कीचड़ लगाकर उसको घोंसे की अपेक्षा उसको न झूना ही अच्छा है।

मूर्खों की एक अर्धशिक्षित श्रेणी भी होती है। उस श्रेणी के व्यक्ति साधारण ज्ञान में अहंकार-विमूढ हो जाते हैं। भर्तृहरि ने लिखा है कि मूर्ख को रिक्ताना सहज है, विद्वान् को प्रमत्त करना बहुत ही सहज है, परन्तु अल्पज्ञान से अपने को महाज्ञानी ममंभनेवाले को ब्रह्मा भी नहीं समझा-बुझा सकते :

✓ अज्ञं सुखमाराध्य. सुखतरमाराध्यते विशेषज्ञ. ।

जानन्नदुर्विदग्ध ब्रह्मापि त नर न रञ्जयति ॥ (नीतिशतक)

ऐसे व्यक्तियों के अहंकार का पोषण करके उनको गद्गद बनाकर ही काम निकाला जा सकता है।

६. असाधारण नीति

मानव-समाज में सब साधु नहीं रहते, मायावी और दुष्ट भी रहते हैं और उन्हीं का यहा बहुमत है। धूर्त जन्तुओं (मनुष्यों) को महात्मागण योग तथा आत्मशक्ति से भले ही वश में कर लें, परन्तु प्रायः वे युक्ति से ही वश में होते हैं, इसलिए बुद्धिमानों को राजनीति, कूटनीति और दण्ड-नीति आदि का आश्रय लेना पड़ता है। सब एक स्वभाव के नहीं होते,

अतः एक ही युक्ति से वश में नहीं होते । परिस्थितियों के अनुसार कालज्ञ, युक्तिज्ञ और मर्मज्ञ लोग भिन्न-भिन्न उपायों से उनको वश में रखते हैं । प्रसंगवश इस सम्बन्ध की कुछ उपयोगी बातें हम यहाँ देते हैं ।

१. महामुनि व्यास का कथन है कि अधिक सरल न बनो ; जाकर वन-तरुओं को देखो ; वहाँ सीधे पेड़ कटे हुए और टेढ़े पेड़ खड़े हुए मिलेंगे :

नात्यन्त सरलैर्भाव्य गत्वा पश्य वने तरून् ।

छिद्यन्ते सरलास्तत्र कुब्जास्तिष्ठन्ति नीरुजः ॥

तुलसी ने इस बात को इस ढंग से कहा है :

टेढ़ जानि वन्दइ सब काहू ।

बक्र चन्द्रमहि असइ न राहू ॥

राम भी जब साधु-भाव से समुद्र को पार करना चाहते थे तो समुद्र उनको मार्ग देने को तैयार नहीं था । तब राम ने अपना क्षमाभाव त्याग-कर घनुष-बाण उठाया और और कहा—असमर्थ समझनेवाले जन के ऊपर क्षमा करने को धिक्कार है : 'असमर्थं विजानाति धिक् क्षमामीदृशे जने' (रामायण) । समुद्र तत्काल विनीत हो गया । हैदराबाद और भारत सरकार के विषय में भी यह बात सत्य हुई ।

शाँ ने गाधीजी की हत्या के बाद कहा था कि परम सज्जन होना भयावह है ।^१ कम से कम साधारण समाज में बहुत सीधा बनना कष्ट-प्रद होता है । दुष्ट लोग सरल व्यक्ति को मेमना समझते हैं और मेमने के पीछे भेड़िये स्वभावतः लग जाते हैं । प्राचीन ऋषि-मुनियों को राक्षस-गण घेरे रहते थे, परन्तु घनुषारी राम-लक्ष्मण के नाम से भी दूर भागते थे । यह स्मरण रखना चाहिए कि 'सीधे का मुह कुत्ता चाटे ।'

२. महाकवि भारवि ने लिखा है कि वे मूढ़ निश्चय ही पराभव को प्राप्त होते हैं जो, मायावियों के साथ मायावी नहीं बनते :

1. It is dangerous to be too good.

व्रजन्ति ते मूढघियः पराभवं

भवन्ति मायावियु ये न मायिनः । (किराताजुं नीय)

३. पचतत्रकार ने लिखा है कि उत्तम को प्रमाण करके, शूर शत्रुओं में भेद-भाव पैदा करके, नीच को दे-दिलाकर और समान पराक्रमवालों के साथ युद्ध करके विजय प्राप्त करे :

उत्तम प्रणिपातेन, शूर भेदेन योजयेत् ।

नीचमल्पप्रदानेन, सम शक्तिपराक्रमैः ॥

४. कालिदास का मत है कि केवल नीति का आश्रय लेना कायरता है और केवल शक्ति का प्रयोग करना पशुता है :

कातर्यं केवला नीतिः शीर्यं श्वापदचेष्टितम् ।

५. महाभारत में लिखा है कि जब तक भ्रवसर न आए, शत्रु को कन्धे पर उठाकर रखना चाहिए; समय आने पर उसको वैसे ही पटककर फोड़ डालते जैसे पत्थर पर पटककर घड़ा फोड़ा जाता है :

वहेदमिन्न स्क्रन्धेन यावत्कालस्य पर्यय ।

अथैनमागते काले भिन्देद् घटमिवाश्मनि ॥

सिंह भी पिछड़कर छलाग भरता है परन्तु मवंत्र पिछड़ना भी ठीक नहीं होता है। जहाँ शत्रु द्वारा हानि की आशंका हो, वहाँ पहले ही आक्रमण कर देने में बुद्धिमानी होती है। इसीलिए नीतिकारों का मत है कि आक्रमण ही सर्वोत्तम निवारण है।^१

६. कौटिल्य-अर्थशास्त्र में लिखा है कि अपने गुणों द्वारा शत्रु के दोषों को और अपने सद्गुणों से उसके गुणों को ढक देना चाहिए :

परदोषान्स्वगुणैर्दृष्ट्वाद्येद् गुणान् गुणद्वैगुण्येन ।

७. कालिदास ने रघुवश में लिखा है कि शत्रु के छिद्र अर्थात् दोष या कमजोरी को देखकर उसी पर आघात करने से विजय मिलती है :
'जयो रन्ध्रप्रहारिणाम् ।'

८. पचतत्र का मत है कि बुद्धिमान् लोग नाश करने के योग्य शत्रु

1. Offensive is the best defence.

बढ़ाते हैं क्योंकि गुड से वृद्धि को प्राप्त हुआ कफ अपने-आप आसानी से निकल जाता है। हिन्दी की एक कहावत है कि 'जो गुड देने ही मरै, क्यो विष दीजै ताहि।'।

६. अंग्रेजी में एक कहावत है कि जब बूढ़ा बिल्ली का उपहास करे तो समझना चाहिए कि पास ही में कोई बिल भी होगा।'

१०. जहाँ अकारण अत्यन्त आदर हो वहाँ परिणाम में दुःख होने की शका करनी चाहिए, क्योंकि बिना प्रयोजन कोई चाटुकारिता का प्रदर्शन नहीं करता .

अत्यादरो भवेद् यत्र, कार्यकारणवर्जितः ।

तत्र शका प्रकर्त्तव्या, परिणामेऽसुखावहा ॥

११. शेखसादी ने कहा है कि नाज़ उसी पर कर जो तेरा खरीदार हो। यह सत्य है कि क्योंकि 'अन्धे आगे नाचते कला अकारथ जाये।'।

१२. अपने स्थान पर दृढ़ रहनेवाला सदा बलवान् होता है। घर के पालतू कुत्ते में भी शेर का साहस होता है। पानी में रहने पर मगर हाथी तक को खींच लेता है, परन्तु उसके बाहर वह कुत्ते से भी तिरस्कृत होता है।

१३ एक विलायती विद्वान् (फ्रैसिस मीहन) ने अपने एक सुप्रसिद्ध ग्रन्थ ('दि टेम्पल ऑफ दि स्पिरिट'—मानस मन्दिर) में संघर्ष के कारणों का विवेचन करते हुए लिखा है कि देशों में, जातियों में और वर्गों में होनेवाले नाशक संघर्षों के मूल का पता लगाओ तो तुम्हें ज्ञात होगा कि सारी कटुता को फैलानेवाला कोई एक ऐसा प्रतिभाशाली व्यक्ति है जिसके भीतर विरोधी मानसिक वृत्तियों का भयंकर संघर्ष चल रहा है। वह अपनी अन्तर्व्यथाओं से पीड़ित होगा; अपने मानसिक दृग्ध पर विजय प्राप्त करने में असमर्थ होगा, क्षुब्ध अहंकारग्रस्त या भावोन्मत्त होगा; उसकी आत्मा भीतर ही भीतर पीड़ित होगी। इसलिए वह भीतर के विष से बाहर के वातावरण को दूषित करता है, अपनी कटुता को बाहर

फैलाता है, अपने स्वभाव की शंका और घृणा को दूसरो मे फैलाता है, जिसके परिणामस्वरूप बाहर कलह होती है। हम लोग ऐसे व्यक्ति को उठाने का और उच्चस्थान प्राप्त करने का अवसर देते हैं और प्रभावशाली पदों पर बैठे रहने देते हैं और उसके बाद आश्चर्य करते हैं कि विचारवान् मानव-वर्ग शान्तिपूर्वक क्यों नहीं रहता। एक के साथ दूसरे का सघर्ष चलता रहता है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपने ही साथ सघर्ष करता रहता है।^१

ऐसे व्यक्ति जो मानसिक द्वन्द्व को समयित करके आत्मविजयी नहीं होते, समाज मे निश्चय ही द्वन्द्व भावना फैलाएंगे। आन्तरिक अशान्ति को मिटाकर ही बाहर शान्ति की स्थापना की जा सकती है।

१४. राष्ट्र-प्रतीक पं० जवाहरलाल नेहरू ने ७ सितम्बर, १९४८ को भारतीय पार्लियामेण्ट में हैदराबाद के सम्बन्ध में बोलते हुए कहा था कि मेरी राय में जब कठिन परिस्थिति सामने हो तो उससे दूर भागना सबसे बड़ी गलती है, क्योंकि साधारणतया अपने स्थान पर जमे रहने वाले की अपेक्षा भागनेवाला अपने को उमी खतरे के सामने डाल देता है जिससे वह बचना चाहता है।^२

१५. आने अविहारो के लिए सदैव चिल्लाना चाहिए। बिना चिल्लाए बच्चे को मा का दूध भी नहीं मिलता। कम से कम राजनीतिक क्षेत्र में चिल्लाने से ही कष्ट दूर होते हैं। हरेक गवर्नमेण्ट ऊंचा सुनती है क्योंकि वह ऊंचाई पर बैठती है। चिल्लाना चाहिए परन्तु मनुष्य की तरह; गधे, सियार, कुत्ते, कौवे की तरह नहीं।

1. Men are at war with one another because each man is at war with himself.

2. I think that when we have to face a serious situation nothing can be worse than running away from it, because a person who runs away exposes himself to that very danger more than the person who sits or stands normally of course.

नीति-सार

एक श्लोक में एक नीतिकार ने सम्पूर्ण व्यावहारिक ज्ञान का सार भर दिया है । उसका कहना है कि मित्र को सरल व्यवहार से, शत्रु को युक्ति से, लोभी को घन से, स्वामी को कार्य से, विद्वान् को आदर से, युवती को प्रेम से, बन्धुओं को समानता के व्यवहार से, महाकोपी को विनय से, गुरु को अभिवादन से, मूर्ख को कहानिया सुनाकर, विद्वान् को विद्या से, रसिक को सरसता से और सबको शील से वश में करो :

✓ मित्र स्वच्छतया रिपुं नयबलैर्लुब्ध घनैरीश्वर
कार्येण द्विजमादरेण युवति प्रेम्णा समैर्बन्धवान् ।
अत्युग्र स्तुतिभिर्गुरु प्रणतिभिर्मूर्खं कथाभिर्बुध
विद्याभिः रसिक रसेन सकल शीलेन कुर्याद् वशम् ॥

७. आपका रूप कैसा है ?

अंग-प्रत्यंग की वनावट का प्रभाव दूसरो पर पडता है, इसको कौन अस्वीकार करेगा ? मनुष्य का व्यक्तित्व उसके अंग-प्रत्यंग से स्वतः बोलता है। सुन्दरी स्त्री प्रमाण-पत्र लेकर नहीं घूमती; उसका रूप स्वयं दूसरों को आकर्षित कर लेता है। किसी सुडील और सुदृढ शरीरवाले व्यक्ति के प्रथम दर्शन से ही लोग उसकी सत्ता को मानने लगते हैं। अतएव यह मानना पड़ता है कि शारीरिक वनावट में मनुष्य का व्यक्तित्व आभासित होता है।

इस विषय का विवेचन करने से पूर्व हमे यह जान लेना चाहिए कि हमारा रूप वास्तव मे वैसा ही नहीं होता जैसा कि हम अपने विषय में कल्पना किए रहते हैं। मनुष्य अपने मनोभावो के अनुरूप अपने शरीर के रूप की एक मिथ्या धारणा बना लेता है और समझता है कि सब उसको उसी रूप मे पहचानते है। वह दर्पण के सामने भी अपना भावना-रंजित रूप देखता है प्रेमासक्त होने पर वह नारद की तरह वन्दर का मुख रखते हुए भी अपने को रूपवान् समझता है। प्रेम मे निराशा होने पर वह अपने सुन्दर शरीर को भी भद्दा मान लेता है। वास्तव में, वह अपनी आकृति नहीं, बल्कि छायाकृति देखता है। यह कल्पना कर लेता है कि हम ऐसे लगते होंगे और साथ ही यह सोचता है कि ऐसे लगते तो अच्छा होता। इस परिस्थिति मे उसका रूप कम से कम उसकी दृष्टि में विचित्र हो जाता है। दूसरो की दृष्टि मे वह वैसा बाहर से है, वैसा ही लगता है, परन्तु अपनी दृष्टि मे वह चित्त-वृत्ति के अनुसार कुछ का कुछ प्रतीत होता है। मानसिक द्वन्द्व के कारण वह अस्वाभाविक चेष्टाएं भी करता है, और इस भ्रम मे रहता है कि सब सूक्ष्म दृष्टि से घूर-घूरकर उसी को

देखते रहते हैं। इसलिए वह अपनी कल्पित शारीरिक वृष्टियों को छिपाने की चेष्टा करता है।

मन की रूपरेखा का प्रभाव पड़ता है। मन में नारीत्व की भावना रहने से पुरुष नारीवत् आचरण करके सोचता है कि सब उसको सुन्दर स्त्री समझ रहे हैं। वह सुन्दरी तो नहीं, हिजडे जैसा लगता है। बहुत-से लोग मूछों को ऐंठते हुए अपने वीर-रूप की कल्पना करते हैं, पर दूसरो की दृष्टि में विदूषक जैसे लगते हैं। मनोबल क्षीण होने पर मनुष्य अपने सुदृढ शरीर को भी अशक्त मान लेता है। इसी तरह रहन-सहन का प्रभाव पड़ता है। कपड़े गन्दे होने पर मनुष्य सम्य समाज में अपने को छोटा मानने लगता है। भव्य प्रासाद में रहने वाला नाटा भी अपने को बहुत बड़ा समझता है। फर्स्ट क्लास का यात्री अपने को थर्ड क्लास-वालों की दृष्टि में बहुत बड़ा आदमी मान लेता है। कहीं जीतने पर ठिगना आदमी भी अकड़कर चलता है और सोचता है कि सब उसके महान् रूप को देख रहे हैं।

डॉक्टर शिल्डर नामक सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक का कहना है कि मानसिक सघर्ष की अवस्था में मनुष्य को अपने ही शरीर का वजन कुछ का कुछ जान पड़ता है। प्रसन्नता में लोग अपने ही शरीर को हल्का समझते हैं और सोचते हैं कि सब हमें हल्का ही समझ रहे हैं। चिन्ताग्रस्त होने पर शरीर भारी लगता है, परन्तु दूसरो की दृष्टि में तो वैसा ही रहता है। उच्चपद पर रहनेवाला कभी अपने आकार की छोटाई को नहीं समझता। हट्टा-कट्टा चपरासी अपनी दृष्टि में अपने को भुका हुआ, दबा हुआ तथा अपने से दुर्बल साहव को भी बहादुर और भीमकाय समझता है। इसका कारण यह है कि मनुष्य की चित्तवृत्तियाँ उसके ज्ञान-तन्तु को आन्दोलित कर देती हैं और उन्हीं के अनुसार मनुष्य का अपना मनोनिर्मित रूप अपनी आँखों के आगे दिखलाई पड़ता है।

जब अपने विषय में मनुष्य अपनी एक धारणा बना लेता है तो वह उसी के अनुरूप आत्म-व्यजना भी करता है। वह अनायास नाना चेष्टाओं

से अपने को सुधारने का प्रयत्न करता है। किसी की गर्दन से अपनी गर्दन को लम्बी समझकर वह बाहर निकलने पर अपनी गर्दन को दबाए रहता है और सोचता है कि उसके कल्पित अवगुण को लोग भाप न पाएंगे। पर उसका कृत्रिम रूप विचित्र बन जाता है। स्वर के विषय में भी ऐसी ही भ्रान्ति होती है। बहुत-से लोग अपने स्वर को कर्णप्रिय समझते हैं, पर दूसरो के मुँहने मे वह कर्कश लगता है। यह वैज्ञानिक सत्य है कि हमारी अपनी ध्वनि अपने कानों में जैसी सुनाई देती है, वैसी दूसरे के कानो मे नहीं। हम अपनी सुनी हुई ध्वनि के आधार पर अपने व्यक्तित्व का मिथ्या रूप अपने मन मे बना लेते हैं। बहुत-से लोगो की परीक्षा करके अमरीकन डॉक्टरों ने देखा है कि वे पहले-पहल ग्रामोफोन पर अपनी आवाज सुनकर चौंकते हैं और कहते है कि उनकी आवाज ऐसी नहीं है। बहुत-से लोग अपनी फोटो पहले-पहल देखकर चौंकते हैं क्योंकि वे जैसा अपने को कल्पित किए रहते हैं उससे भिन्न रूप चित्र में देखते हैं। अधिकांश नये लोग चित्र खिचाते समय मूर्ख बन जाते हैं क्योंकि वे अपनी किसी कल्पित कुरूपता को दवाने या छिपाने का प्रयास अवश्य करते है और वैसी दशा मे उनकी आकृति विकृत एवं अस्वाभाविक हो जाती है।

इस मनोवैज्ञानिक रहस्य को समझकर तब हमें अपने या किसी अन्य के सत्य-स्वरूप को देखना चाहिए। अनुमानित रूप प्रायः सत्य नहीं निकलना; सत्य वह है जो प्रत्यक्ष हो। प्रत्यक्ष रूप मे शरीर के कुछ लक्षण होते है, जिनका प्रभाव दूसरो पर पड़ता है। हम अपने को कैसा भी मान लें, हमारा रूप दूसरो की दृष्टि मे वैसा ही होता है, जैसा कि अग-प्रत्यग से झलकता है।

अपने कल्पित रूप को भूलकर उन सामुद्रिक लक्षणो पर विचार करना चाहिए, जिनसे वास्तविक व्यक्तित्व प्रकट होता है। इनमें से जो लक्षण न हो, उनको यथासम्भव धारण करना चाहिए। इनको जानने से मुख्य लाभ यह है कि हम दूसरो को उनकी आकृति या शरीर-रचना

से ठीक-ठीक पहचानकर व्यावहारिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं। आगे इस उद्देश्य से हम शारीरिक लक्षणों का संक्षिप्त उपयोगी विवरण देते हैं :

उत्तम शरीर के मुख्य लक्षण

सामुद्रिक-शास्त्र के अनुसार स्वस्थ और सुन्दर शरीर में ये लक्षण मिलते हैं :

१. शरीर के पांच अंग दीर्घ होते हैं—बाहु, नयन, कुक्षि, नासापुट, वक्षस्थल ।

२. चार अंग ह्रस्व होते हैं—ग्रीवा, कान, पृष्ठदेश, जघा ।

३. छः अंग उन्नत होते हैं—नाक, नेत्र, ललाट, दन्त, मस्तक, हृदय ।

४. पांच अंग सूक्ष्म होते हैं—अगुलिपर्व, दन्त, केश, नख, चर्म ।

५. सात अंग लाल होते हैं—करतल, पदतल, नख, तालु, जिह्वा, अधर और नेत्र ।

६. ये तीन गम्भीर होते हैं—स्वर, बुद्धि, नाभि ।

७. तीन विस्तीर्ण होते हैं—वक्षस्थल, मस्तक, ललाट ।

वाल्मीकीय रामायण में सर्वसुलक्षणयुक्त राम के सम्बन्ध में नारद के मुख से कवि ने इस प्रकार कहलाया :

विपुलासो महाबाहुः कम्बुग्रीवो महाहनुः ।

महोरस्को महेष्वासो गूढजत्रुररिन्दमः ॥

आजानुबाहु. सुशिराः सुललाटः सुविक्रमः ।

समः समविभक्ताङ्गः स्निग्धवर्णः प्रतापवान् ॥

पीनवक्षो विशालाक्षो लक्ष्मीवाञ्छुमलक्षणः ॥

—राम बड़े कंधोवाला, बड़ी भुजाओंवाला, शख के समान ग्रीवा-वाला, बड़ी ठुड़ीवाला, चौड़ी छातीवाला, विशाल घनुष को धारण करने-वाला, छिपी हुई हंसली से युक्त और शत्रुओं का दमनकर्ता है। उसकी भुजाएँ घुटनों तक लम्बी हैं, सिर सुन्दर है, मस्तक सुन्दर है और वह शुभागमनशील है। उसके अंग न बहुत छोटे हैं, न बहुत बड़े। प्रत्येक अंग

अच्छी तरह विभक्त है। शरीर का वर्ण स्निग्ध है और वह तेजस्वी है। उसका वक्षस्थल स्थूल है, नेत्र विशाल है। वह शोभायुक्त शुभ लक्षणों से सयुक्त है।

शरीर के ये प्रधान लक्षण हैं, जिनकी ओर आपका ध्यान चला ही जाता है। आप सामुद्रिक-शास्त्र के परिचित हो या न हो, इनमें से बहुत-से लक्षण जिस व्यक्ति में मिलते हैं वह आपको प्रिय लगता है। उसका व्यक्तित्व प्रभावशाली होता है। आप चुपचाप उसके व्यक्तित्व से प्रभावित होते हैं। इनमें से बहुसंख्यक लक्षण जन्मगत होते हैं, और यही यह मानना पड़ता है कि मनुष्य के व्यक्तित्व का बहुत बड़ा अंश जन्मगत होता है। 'होनहार विरवान के होत चीकने पात' की उक्ति यही चरितार्थ होती है। इसी जन्मगत व्यक्तित्व को अंग्रेजी में Prepossessing Personality अर्थात् सहज व्यक्तित्व कहते हैं।

इन लक्षणों को ही सर्वस्व मानना भूल है। सबसे ये लक्षण नहीं मिल सकते क्योंकि सभी पुरुषोत्तम नहीं होते। हाँ, ऐश्वर्यशाली पुरुषों में इनमें से अनेक लक्षण उनके शरीर में मिलते हैं और जब आपको ऐसा लक्षण-युक्त पुरुष मिले तो उसकी व्यक्तिगत महिमा में विश्वास कीजिए। किन्तु पूर्ण विश्वास करने के पूर्व उसकी और बातों पर भी विचार कर लीजिए क्योंकि संभव है उसने अपने साथ ही विश्वासघात किया हो। प्रकृति ने उसे सुन्दर रूप और व्यक्तित्व दिया हो, किन्तु उसने अपने चरित्र से अपना मार्ग बदल दिया हो। चन्द्र में जैसे आप कलक देखते हैं, वैसे ही इन अंगों में भी कलक देख लीजिए। इस सम्बन्ध में एक बात और समझने की है। यदि आपके शरीर में ये लक्षण नहीं मिलते तो अपने को अंधम मानकर आप निराश न हो जाइए। यदि आपका मन बलवान् हो, आपकी बुद्धि सचेत हो, तो आप साधारण अंगों से भी निश्चय ही महत्त्वपूर्ण कार्य कर सकते हैं। साहसी व्यक्ति मामूली लाठी से भी जगली जीवों का सामना कर लेता है। शरीर से बलवान् किन्तु मन से अशक्त प्राणी यदि कंधे पर तोप रखकर भी जाए तो वह दूर से ही किसी

जीव का चीत्कार सुनकर अचेत होकर गिर पड़ेगा। अतएव मन की प्रवृत्तता की परीक्षा और बुद्धि-बल की परीक्षा पहले कीजिए और शरीर के बाह्य लक्षणों को ही कसौटी न मानिए।

शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों से मानव-व्यक्तित्व की गहराई का पता कहा तक चलता है, इसपर कुछ लिखकर तब हम मनोभावों के पढ़ने की प्रणाली पर विचार करेंगे। जिस प्रकार एक आख या एक कान न रहने से आपका व्यक्तित्व भिन्न ज्ञात होता है, उसी प्रकार शरीर के विशेष अंगों पर कुछ लक्षणों के रहने या न रहने का असर पड़ता है।

१. सिर

सबसे प्रथम हम सिर को लेते हैं। 'सिर बड़ा सरदार का, पैर बड़ा गवार का।'—यह उक्ति आपने अवश्य सुनी होगी। इसमें यथार्थता है। शरीर के हिस्साव से यदि मनुष्य का सिर छोटा, कगारू जैसा होता है तो वह मूर्ख गिना जाता है। सिर सुन्दर, सुडौल, और बड़ा होने से अवश्य ही मनुष्य प्रतिभाशाली होता है, चाहे वह पढ़ा-लिखा हो या न हो। बड़े सिर वाले को आप सज्जन मान लें, यह आवश्यक नहीं है। उसकी बुद्धि किसी भी दशा में तीव्र हो सकती है। वह दुष्टता करने लगेगा तो उसमें भी अच्छा बुद्धि-प्रयोग दिखाएगा। उसकी बुद्धि तो बन्दूक की तरह होती है, जिसे वह सिपाही की तरह भी प्रयोग कर सकता है और डाकू की तरह भी। इसी प्रकार ऐसे व्यक्ति को आप सुखी भी मान लें, यह आवश्यक नहीं। बड़ा सिर लेकर भी यदि कोई बद्धकोष्ठता का रोगी हुआ तो उसका सिर तो भारी हो ही जाएगा। इतना ही मानिए कि बड़े सिर-वाला बड़ा दिमाग रखता है। उसमें विचार-शक्ति एवं तर्क-शक्ति होती है।

दूरदर्शी और विचारवान् का सिर लम्बा होता है। ऐसे सिरवाला मेधावी, गम्भीर, कर्तिकामी और तत्त्वपारखी होता है, तथा साथ ही विद्यानुरागी भी। लोकमान्य तिलक का सिर ऐसा ही था। ऐसे व्यक्ति कल्पना-प्रेमी भी होते हैं। इसलिए विपरीत दिशा में जाने पर वे सदैह-

ग्रस्त और भयशील भी हो जाते हैं ।

अहंकारी का सिर पीछे की ओर विशेष लटका रहता है । सिर के पीछे का हिस्सा नोकदार होने में आदमी वक्र-स्वभाव का, दोनों ओर उमरा होने से भावुक, रसिक और प्रेरणात्मक वृद्धिवाला होता है ।

गोल सिर जो कच्छप की पीठ की तरह से उन्नत रहे, प्रशस्त माना जाता है । ऐसे सिरवाले पुरुषार्थी, स्वावलम्बी, निर्भीक, उर्वर मस्तिष्क-वाले और कष्ट-सहिष्णु होते हैं । स्वामी दयानन्द और ईश्वरचन्द्र विद्या-सागर के सिर ऐसे ही थे ।

बहुत छोटे सिरवाला प्रमादी, प्रलापी, आलसी, मूर्ख या कजूस होता है । वेडील मिरवाला अविवेकी, चंचल, कापुरुष और चाटुकार होता है ।

सिर के वालो से भी मनुष्य की परीक्षा होती है । कोमल और चमकदार वालो से भीतर की सुकुमारता और स्वास्थ्य की कान्ति प्ररफुटित होती है, रूखे या कड़े वालो से भीतर की अस्वस्थता और शुष्कता ।

उन्नत और ताम्रवर्ण केशवाले प्रायः उन्मादी और भ्रमण करने के व्यसनी होते हैं । घुघराले वालोवाले प्रायः हरएक चीज ऐसी ही पसंद करते हैं जो गोल हो, मुड़ी हुई या पेंचदार हो—ऐसे लोग गोल चश्मा लगाना पसन्द करेंगे, पहाड़ी छड़ी, तिरछी नोकवाले जूते या कलीदार कुरते के शौकीन होंगे । उनकी चाल भी लहराती हुई होती है, बोल-चाल भी नमक-मिचं लगी हुई और लिखावट भी गोल-मोल । इनको सीधे चलने को कहिए तो एक फलौंग जाने पर थक जाएंगे । यों घूमने-फिरने को कहिए तो शहर की सारी गलियों के चक्कर लगा आएंगे । घुघराले बालवाले विलासी ही होते हैं, ऐसी बात नहीं है । वे व्यसनी अवश्य होते हैं—वह व्यसन चाहे विद्या का हो या कला का अथवा किसी दुराचार का । विद्या-व्यसनी होने पर ये लोग उपन्यास, कहानी, नाटक तथा रहस्यवाद की कविता के अनुरागी होते हैं । कला-प्रेमी होने पर

सभी कलाओं में अच्छी प्रतिभा प्रदर्शित करते हैं। संगीत, साहित्य में इनकी अच्छी गति होती है। विलासी होने पर ये सबसे निर्लज्ज और दुस्साहसी हो जाते हैं। पुरुषार्थ-सम्बन्धी काम ऐसे लोग कर सकते हैं। घर की अपेक्षा बाहर ये अधिक स्फूर्तिवान् रहते हैं।

खड़े बालोवाले अक्खड़ होते हैं। ऐसे लोग कारणवश मुख से मधुर हो सकते हैं पर प्रकृति से क्रूर, दंभी या आत्माभिमानी होते हैं।

२. मुख-मडल

मनुष्य की सबसे अच्छी परीक्षा मुखाकृति से होती है। मनुष्य का सारा इतिहास, चरित्र और स्वभाव उसके मुख पर अंकित रहता है। इनको प्राचीन काल से केवल भारतीय तत्त्वज्ञ ही नहीं, पाश्चात्य विद्वान् और लौकिकज्ञ भी मानते आ रहे हैं। मुख-मडल की बनावट से हमारे स्थायी व्यक्तित्व का पता चलता है; उसके प्रकृति-विकृत होने से हमारे चरित्र, स्वभाव और मनोदशा का। आपने सुना होगा कि कुछ लोग किसी की आकृति देखकर उसके चित्त का सारा हाल भांप जाते हैं। इसमें सचाई है। मनुष्य अपने को वाणी द्वारा तथा व्यवहार द्वारा छिपा सकता है, लेकिन चेहरे द्वारा नहीं। बहुत कम लोग ऐसे हैं जो हृदय के भाव को चेहरे पर नहीं प्रकट होने देते, किन्तु उनके स्थायी भाव तो व्यजित हो ही जाते हैं। किसी की मुखाकृति को आप उसके व्यक्तित्व का दर्पण मान सकते हैं, लेकिन कहीं-कहीं सावधान भी रहना पड़ता है। कुछ लोग चेहरे से भोले-भाले होकर भी हृदय से कुटिल होते हैं। वे इसका अभ्यास किए रहते हैं कि उनके भावों की छाप उनके मुख पर न पड़े। अभ्यास से ऐसा हो भी जाता है। पर सौ में नव्वे व्यक्तियों का वास्तविक रूप उनकी आकृति से जान सकते हैं। मुख-मडल के भिन्न-भिन्न अंगों से मानव-परीक्षा इस प्रकार होती है।

१ ललाट— जिसका ललाट उन्नत और विशाल होता है वह मेधावी, कुशाग्रबुद्धि, विचारशील, उन्नतिशील, यशस्वी, प्रभावशाली और विश्वासयोग्य होता है। मस्तक अर्द्धचन्द्र-सा हो और कान्ति विशिष्ट हो

तो वह व्यक्ति तेजस्वी, सयमी तथा आत्मविश्वासी होता है; अनेक रेखाओं से भरा हो तो चतुर, चिन्ताशील, किसी मानसिक वेदना से ग्रस्त अथवा दार्शनिक होता है ; निस्तेज, छोटा और अन्दर की ओर घसा हो तो वह व्यक्ति मूर्ख अथवा विलासी या दभी होता है । मस्तक बहुत छोटा, ऊपर से बालों के छप्पर से छाया हुआ-सा हो तो वह व्यक्ति लापर-वाह, विनोदी, मानापमान के भाव से प्रमुक्त होगा । यदि ऊपर की ओर उठा और नीचे की ओर दबा हो तो वह मनुष्य मन्दबुद्धि, आलसी, मुसीबत का मारा हुआ-सा होगा । प्रशस्त ललाटवाला उदार, शान्त, विनयी और व्यापारकुशल होता है ।

२ नेत्र—आत्मा का सच्चा प्रतिविम्ब आँखों में दिखाई पड़ता है । आपने तरह-तरह की आँखों की प्रभावशालिता के विषय में कुछ न कुछ सुना होगा । किसी न किसी की आँखें ऐसी लगती हैं मानो अभी बोल देंगी । किसी की आँखें भरी हुई पिस्तौल जैसी लगती हैं और किसी की आँखें शराब की बोतल जैसी । किसी की आँखों से करुणा टपकती है, किसी से दया, किसी से स्नेह, किसी से क्रोध, किसी से सरलता और किसी से हृदय की चंचलता । मा की ममता जैसी चीज कई आँखों से टपकती है, तेजस्वी पुरुष का तेज उसकी आँखों से चिनगारी की तरह निकलता है । आँखों में विचित्र आकर्षण-शक्ति होती है, विचित्र प्रभावोत्पादक शक्ति होती है, और एक मनुष्य के सारे व्यक्तित्व को खोलकर सामने रख देने की प्राकृतिक क्षमता होती है ।

खिले हुए कमल जैसी बड़ी और स्वच्छ आँखें सर्वोत्तम होती हैं । उनमें स्वाभाविक सरसता, कान्ति और सरलता हो तो ऐसी आँखोंवाला व्यक्ति सुखी, कीर्ति-प्रेमी, उदार, सहृदय और प्रभावशाली अवश्य होता है । वह प्रेमी, रसिक और विद्याप्रेमी विशेष होता है । लोभी की आँखें धंभी हुई और तीक्ष्ण तथा चंचल होती हैं । अहंकारी की दृष्टि फैली हुई या फटी हुई-सी भारी और विशेष लाल होती है । दार्शनिक की आँखें बड़ी किन्तु पलकों से दबी हुई, और मद्यप की आँखें प्रायः छोटी और

भुकी हुई होती हैं। मूर्ख की आखें प्रायः उल्लू की आखों की तरह गोल होती हैं। धूर्त की आखें विल्ली की तरह भूरी होती हैं। चंचल हृदयवाले की आखें चाहे बड़ी हो या छोटी, स्थिर नहीं रहती। ऐसे व्यक्ति की पलकें जल्दी-जल्दी चलती हैं। भयाकुल, क्षुधातुर और भ्रमाकुल व्यक्ति की आखें ऐसी लगती हैं मानो गिर पड़ेगी। कवि और वेदनाग्रस्त व्यक्तियों की आखें तैरती हुई-सी प्रतीत होती हैं। चालाक, दुरात्मा और अविश्वस्त व्यक्ति की आखें फीकी, छोटी कौड़ी जैसी, प्रायः ऊँची नीची होती हैं। जिसके दोनों नेत्र बहुत छोटे और अन्दर को बहुत घस गए हो तो वह मनुष्य दूसरों की सम्पत्ति पर गुप्त दृष्टि डालने वाला और रहस्यमय जीवन व्यतीत करनेवाला माना जाता है। जिसकी आखें एक-दूसरे के निकट होती हैं, वह सामुद्रिक मत से चालाक, धूर्त और उचकका होता है। जिसकी आखें ऊपर को उठी हुई-सी लगती हैं वह पुण्यवान्, कवि या किंकर्तव्यविमूढ अथवा असमर्थ होता है। सीधे आदमी की दृष्टि सीधी और कुटिल की कुटिल होती है। भीरु, अपराधी और सकोची स्वभाव वाले की दृष्टि भुकी रहती है तथा क्रोधी की वक्र।

जो जितना गम्भीर होता है उसकी पलकें उतनी ही कम चलती हैं। कुछ देर गम्भीरावस्था में बैठकर आप स्वयं इसकी परीक्षा कर सकते हैं। गम्भीर व्यक्ति की दृष्टि भी अधिक स्थिर होती है। बहुत पलकें भाजने वाला भेपू, अस्थिर और दुर्बल हृदय का होता है। दभी, अहकारी और शठ की भौंहे घनुष की तरह चढ़ी रहती हैं। विचारक की भौंहे घनी और अपनी पूरी लम्बाई में बाल-चन्द्रवत् रहती हैं। भाग्यहीन की दोनों भौंहे मिली रहती हैं। पतली पलकोवाला तीव्र बुद्धि, लम्बी पलकोवाला कवित्वशक्तिपूर्ण होता है।

सक्षेप में, ऐसी आखें जो कमलवत् या हरिण-नेत्रवत् हो, जिनका प्रान्त-भाग लाल हो, जो स्निग्ध हो और जिनका भ्रू-भाग उन्नत तथा विस्तृत हो, विशेष प्रभावशाली होती हैं। ऐसी आखें जो मार्जारवत् हों, वक्र हो, जिनका भ्रू-भाग अर्द्धचन्द्रवत् या बहुत भिन्न हो या असम हो

तो वे अशुभ होती हैं। रक्त-प्रान्त की लालिमा से मनुष्य की श्री व्यजित होती है।

३. कान—क्रोधी के कान खिंचे से रहते हैं, सावधान व्यक्ति के खड़े रहते हैं। गृहमोही के कान भी खड़े मिलते हैं। शकाकुल व्यक्ति के कान बाहर निकले हुए-से और उभरे हुए प्रतीत होते हैं। मूर्ख और भीरु प्रायः लम्बकर्ण होते हैं तथा चोर के कान घूहे की तरह होते हैं। जो बहुत चौकन्ना रहता है, उसका कान खरगोश की तरह होता है। बुद्धिमान् का कान नीचे की ओर खिंचा हुआ-सा मिलेगा। छोटे कानवाला कृपण और तस्कर तथा फँसे हुए कानवाला धनी और उदार होता है। नोकदार कानवाला क्रूर, और मासल कानवाला सुखी एव स्वस्थ होता है।

यह स्मरण रखना चाहिए कि कान केवल ध्वनि-ग्रहण का ही कार्य नहीं करते उनका बुद्धि से बहुत निकट सम्बन्ध है। शरीर की इन्द्रियों में कान ही बुद्धि के सर्वाधिक समीप है। कानो से कुछ नसों सीधे बुद्धि-स्थल तक जाती हैं। जब आप किसी विषय में चिन्तालीन होते हैं तो स्वभावतः हाथ को कान पर रखकर सिर एक ओर को झुका लेते हैं, उससे बुद्धि पर विशेष दबाव पड़ता है। विद्यार्थियों के कान खींचते ही उनकी बुद्धि सजग और सावधान हो जाती है। आधुनिक वैज्ञानिकों का कथन है कि कान की जड़ के पीछे मटर के बराबर दो ग्रन्थियाँ हैं, वही मनोभावी को उत्पन्न और ग्रहण करती हैं। उनके अनुसार हृदय से नहीं बल्कि उक्त मर्मस्थलों से भावों की सृष्टि होती है। जो भी हो, कानों की बनावट से मनुष्य की आन्तरिक प्रबलता का पता चलता है। ढीले और झूलते हुए कानों से मनुष्य का वकरीपन अवश्य प्रकट हो जाता है।

४. कनपटी—जिसकी कनपटी उभरी रहती है वह व्यक्ति अध्ययन-शील, संयमी, विचारवान् और यशोभिलाषी माना जाता है। दबी हुई कनपटीवाला भोगी, धनलोलुप, चिन्ताग्रस्त और दुस्साहसी होता है।

५. नाक—नाक द्वारा आदमी को पहचानना सबसे आसान है, क्योंकि वह सबसे आगे रहती है और किसी प्रकार न ढकी जा सकती है।

और न हिलार्ड-डुलाई जा सकती है। वह अशोक के शिला-स्तम्भ की तरह खड़ी ही रहती है।

जिसकी नाक तोते की तरह होती है, वह कुशाग्र-बुद्धि, चतुर और राजनीतिज्ञ होता है। दीर्घ नासिकावाला गम्भीर, कार्यकुशल और आत्मविश्वासी होता है। जिसका अग्रभाग कान्तियुक्त हो वह तेजस्वी, प्रबल आत्मशक्ति-समन्वित, सयमी, उत्साही और भाग्यशाली होता है। जिसका नासाग्र निस्तेज होता है वह प्रतिभाशून्य, सयमहीन, शुष्क और प्रभावहीन होता है। यदि नाक लम्बी हो और सिरे पर कुछ उठी या मुड़ी हो तो वह व्यक्ति विवेकी और निरीक्षक होता है। यदि सिरे पर झुकी हो या ऊपर को बहुत उठ गई हो तो वह व्यक्ति चतुर और विनोदी होगा। यदि बीच में नाक दबी हो तो वह व्यक्ति जड़ होगा। चपटी नाकवाला कजूस होता है। फैंली हुई नाक वाला लोभी, फूली नाकवाला क्रोधी, कामुक तथा दभी होता है। गोल और चपटी नाकवाला परधन इच्छुक, वक्र नासिकावाला क्रूर, स्थूल नासिका, अर्थात् शूकर जैसी नाकवाला परछिद्रान्वेषी, निन्दक, आलसी, अल्पबुद्धि और गन्दे तथा मन्द स्वभाव का होता है। पतली नाकवाला चोर होता है और समोसे जैसी नाकवाला ऐसा विमूढ 'जिन्हिंहि न व्यापै जगत्-गति।

६ मुख—प्रफुल्लित कमल जैसा मुख मनुष्य का आत्मिक सौंदर्य प्रकट करता है। सुन्दर, सुडील, सम और कोमल मुखवाला ऊँची मनो-वृत्ति का एव प्रसन्न स्वभाव का होता है। बहुत बड़े मुहवाला दुःखी, भिक्षुक-वृत्तिवाला एव मूर्ख होता है। गोल मुहवाला शठ, विषम मुखवाला मुख-चपल और निकले हुए मुखवाला महामूर्ख होता है।

लाल होठोवाला व्यक्ति गुणी, मृदु और सुकुमार होता है। पतले होठोवाला बक्की, भक्की और शक्की होता है। बहुत सूक्ष्म होठोवाला दरिद्र एव लोभी, विवर्ण होठोवाला अल्पधी एव सतप्त होता है? वक्र होठोवाला वक्र-बुद्धि होता है; मोटे होठोवाला आलसी, नासमझ, क्रोधी व महाकायर और व्यसनी होता है। दोनो होठो का स्वाभाविक ढग

से मिलना शुभ माना जाता है। यदि वे मिलकर अन्दर की ओर घसते हुए-से दिखाई पड़ें तो वैसा व्यक्ति चुप्पा, रहस्यमय और भीरु होगा। यदि वे मिलकर चोच जैसे निकले हों तो वैसा व्यक्ति अस्थिरमति, विवेकहीन, वक्की तथा चाटुकार होगा। यदि नीचे का होठ ऊपरवाले का ढक्कन जैसा लगे तो वैसा व्यक्ति दभी, पाखण्डी और स्वार्थी होगा। यदि ऊपरवाला नीचेवाले के ऊपर छप्पर की तरह लटका रहे तो वह व्यक्ति हास्य-विनोदशून्य, रसिक तथा विवेकवान् और शान्त होगा। जिसके होठ सूखे हों यह हृदय से शुष्क व भीरु अवश्य होगा। जिसके होठ वक्र दिशा में मिलते हों वह चालाक होगा, जिसके दोनों अघर दोनों आंर कानों पर ऊपर को मुड़ जाए वह हठी, दभी और क्रूर होता है।

७. दाढी-मूँछ—दाढी-मूँछ को लोग पुरुषत्व का परिचायक मानते हैं। जिस पुरुष के दाढी-मूँछ जमे ही नहीं तो उसे घूर्त या नपुसक मानिए। उसके स्वभाव में चंचलता, भीरुता और अविवेक होगा। ऐसा पुरुष अपने को स्त्रियो से भी निर्बल समझेगा। यदि बहुत कम बाल हों तो उनके स्वभाव में नारी-स्वभाव के लक्षण मिलेंगे। बहुत-सी स्त्रिया भी ऐसी मिलती हैं जिनके श्मश्रु-देश में बाल होते हैं। उन्हें सस्कृत में पोंटा या नरमानिनी कहते हैं। ऐसी स्त्रिया पुरुषों की सी चेष्टा करती हैं और क्रूर स्वभाव की हंती हैं। पाश्चात्य कामशास्त्रियो का कथन है कि स्त्रियो में कामेच्छा प्रबल होने से तथा निरन्तर अतृप्त रहने से उनके मुख पर बाल निकल आते हैं। ऐसी स्त्रिया स्वभावतः चिडचिडी और दुःशील हो जाती है।

नोकदार मूँछोंवाले वीर स्वभाव के होते हैं। खुशामदी, कजूस, कायर और निर्वीर्य को मूँछें तराजू के पलडे की तरह लटक जाती हैं। नुकीली, स्निग्ध, कामल और नत दाढी-मूँछ को लोग अशुभ मानते हैं। दाढी-मूँछ से बहुत अच्छी मनुष्य-परीक्षा नहीं हो सकती, क्योंकि उन्हें इच्छानुसार भी इधर-उधर किया जा सकता है अथवा मुख-देश से विल-

कुल निर्वासित किया जा सकता है।

८. गाल—बहुत फूले हुए गालवाला आदमी या तो भोड़ होता है या विनोदी या व्यसनी अथवा आलसी। फूले हुए गाल होने पर भी हस्ते समय जिसके गाल में गड्ढे पड जाते हैं, वह उद्योगी, रसिक, तीक्ष्ण-बुद्धि और आत्मविश्वासी होता है। बहुत छोटे या बहुत बड़े गालवाले आत्म-शक्ति से हीन और परावलम्बी होते हैं। मासल और कोमल गालोवाले सुकुमार मनोवृत्ति के होंगे तथा पतले और घसे हुए गालोवाले चिन्तन-शील, परिश्रमी, यशोभिलाषी, नारी-प्रेमी और कठोर, कर्कश, उद्वृत्त तथा दृढ साहसी होंगे।

९. दात—दातो से अन्दर की विद्युत् का पता चलता है। दांतों के चमकदार होने से ज्ञात होता है कि उस व्यक्ति के शरीर में तेज है। घुघले होने से आन्तरिक मलिनता स्पष्ट होती है। मोती जैसे, बिजली जैसे, कुद जैसे घवल और आभाप्रद दात सुन्दर स्वास्थ्य के द्योतक होते हैं। बड़े दातोवाले प्रायः सुखी, प्रसन्नचित्त, सरलहृदय और बुद्धिमान् तो अवश्य ही होते हैं। दातो की पक्तिया घनी और सम होना शुभ है। वक्र दन्त-वाला हिंसा-बुद्धिवाला तथा बहुत छोटे दातवाला घूर्त, चाटुकार और विश्वासघाती होता है। बहुत बड़े दातोवाला अकर्मण्य, मूर्ख और मारामारा फिरनेवाला होता है। असम तथा बिखरे हुए दातोवाला उच्छ्वल होता है। बगल के दातो के ऊपर एक नोकदार दातवाला कुशाग्रबुद्धि और शीघ्र-चेतन होता है। निस्तेज दातो वाले को सदा उत्साहहीन और भीतर से बुझा हुआ मानना चाहिए।

१०. ठुड्डी—विशेष चतुर की ठुड्डी नोकदार होती है। जिसकी ठुड्डी भरी और निकली रहती है वह आनन्दी जीव होता है। छोटी ठुड्डीवाला गृहमोही, कजूस, स्वार्थी और उद्वृत्त होता है। पतली ठुड्डीवाला प्रेमी और रसिक तथा चौड़ी ठुड्डीवाला उदार एवं आवश्यकता से अधिक विनम्र होता है। बड़ी ठुड्डीवाला साहसी, कर्मकुशल एवं विश्वासी होता है।

आकृति-परीक्षा

सम्पूर्ण मुख-मण्डल को देखकर किसी के विषय में बहुत कुछ सरलता से जाना जा सकता है। किसी की आकृति में भोलापन देखकर उसके स्वभाव की निष्कपटता का अनुमान सहज ही में हो जाता है। चेहरे पर सौम्यता देखकर सज्जनता का, रूक्षता देखकर कठोरता का, कोमलता देखकर सरलता का और वक्रता देखकर कुटिलता का ज्ञान देखने-मात्र से ही हो जाता है। चेहरे की स्वच्छता से स्वास्थ्य का पता तो लगता ही है, मन की स्फूर्ति का आभास भी मिलता है। मनुष्य के सभी गुणों की आभा उसकी आकृति में मिलती है। शरीर का सारा तेज मुख-मण्डल से व्यक्त होता है। आपने प्राचीन चित्रों में देखा होगा कि महापुरुषों और देवताओं के सिर के चारों ओर एक प्रकाश-मण्डल बना रहता है, उसे अग्रेजी में 'Aurora' कहते हैं। यह प्रभा-मण्डल केवल कल्पना से नहीं बनाया जाता। वास्तव में, तेजस्वी पुरुषों के रक्त से एक प्रकार की आभा स्फुटित होती है जो कई फुट तक वायु-मण्डल पर अपना विशेष प्रभाव रखती है। प्रत्येक वस्तु जो चमकती है वह अपनी आभा फेंकती है। वह आभा मनुष्य की अन्तर्ज्योति से निकलती है। महात्मा गांधी के मुख पर जो तेज था, वह सर्वविदित है। मालवीयजी को जिन्होंने देखा है, वे भी उस तेज से परिचित होंगे। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी के मुख-मण्डल पर तेज देखकर आप उसकी तेजस्विता और प्रभाव-शक्ति को सहज में समझ सकते हैं। समयहीन व्यक्ति के चेहरे पर कभी तेज की झलक न मिलेगी। आत्मतेज—मनस्वी, गभीर, सयमी और शान्त मनुष्यों की आकृति में ही मिलता है।

जिसका चेहरा उभरा हुआ होता है वह यशोभिलापी और क्रिया-चतुर होता है। जिसका अन्दर घसा हुआ होता है वह दुष्ट, कृपण, छली, चिन्ताशील, मनहूस और नाना दुर्गुणसम्पन्न कहा जाता है। लटके हुए चेहरेवाला उदास और मलिन स्वभाव का तथा पर-द्वेषी होता है। सरल हृदयवाले का मुख सदैव ऐसा लगता है मानो वह मुस्करा रहा है।

निरखल स्वभाववाले हसमुख होते हैं। चपल एव उत्साही मनुष्य लम्बे मुहवाले होते हैं। बड़े मुहवाला दुःखी, दुःखदायी और अपघातक कहा जाता है। गोल मुहवाला उल्लू होता है तथा साथ ही शठ भी। छोटे मुंहवाले छोटी तबीयत के, कायर तथा कामी होते हैं। बहुत बड़े मुखवाला होने से विपत्तिभोगी, चौकांर होने से महाघूर्त और चौकन्ना एव नत होने से अपराधी होना सूचित होता है। गिलहरी जैसा छोटे मुखवाला कृपण होता है और हर काम को बचा-बचाकर करता है। 'बृहत्-सहिता' में लिखा है कि जिनके मुख गाय, वृष, सिंह या गरुड़ की तरह प्रतीत होते हैं, वे बुद्धिमान्, चैतन्य, मनस्वी, तेजस्वी तथा उन्नतिशील होते हैं। वन्दर, भैंसा, सूअर या बकरे जैसे मुखवाले क्रम से उच्छृंखल, बुद्ध, नीच और निर्बल होते हैं। गर्दभ-मुख में गर्दभ के सभी लक्षण रहते हैं।

निश्चिन्त रहनेवाले, सम्पन्न, शातचित्त और आत्मविश्वासी के मुख पर भुरियां नहीं मिलती। कण्ट-सहिष्णु, परिश्रमी, चिंताग्रस्त या घनहीन के मुख पर रेखाएँ मुख्यतः व्यक्ति-विशेष के परिश्रम, अभ्यास और चिन्तनशीलता का परिचय देती हैं। सर्वांगसुन्दर मुखवाला रसिक, भोगी, कला-सगीत-प्रेमी और जनानुरागी होता है। विकृत मुखवाला प्रपची, कटुभाषी तथा नाना विकार मन में लिए रहता है। मुख के रंग से नहीं, उसके गठन और उसकी स्वाभाविकता एव समता से मनुष्य के व्यक्तित्व का पता चलता है। बुद्धिमान् का आप रंग नहीं देखते। यदि किसी के चेहरे का ऊपरी भाग सकीर्ण और पीछे की ओर झुका हो और गाल तथा ठुड्डी का भाग विस्तीर्ण तथा आगे की ओर निकला हो तो आप भाप जाएंगे कि वह दभी, महालोलुप और निकम्मा है।

मुख की आकृति की बनावट से लोग सदा से प्रभावित होते आए हैं। इंग्लैण्ड की रानी एलिजाबेथ कहा करती थी कि किसी का सुन्दर मुख सबसे सुन्दर प्रशंसा-पत्र है।^१ इंग्लैण्ड के विश्वमान्य कवि शेक्सपियर ने भी एक पात्र के मुख से इसी बात को ध्वनित करते हुए कहा है कि मैं

1. A good face is the best letter of recommendation

तुम्हारे चेहरे का सम्मान, सत्यवादिता और अनुराग का एक मानचित्र मानता हूँ ।^१

चेहरे की बनावट से मनुष्य-स्वभाव और चरित्र की बनावट अवश्य झलकती है, लेकिन कभी-कभी धोखा भी हो जाता है। इसलिए मुखाकृति देवकार ही किसी को सज्जन-दुर्जन न समझना चाहिए। अभ्यास से और नाना वस्तुओं के प्रयोग से लोग तरह-तरह के मुह बना लेते हैं। अग्नेची में अभी हाल में एक अच्छी पुस्तक निकली है; उसका नाम है, 'आइडिया हैव लेन्स' अर्थात् विचारों में बदले की शक्ति होती है। उसमें लिखा है कि इन समय के सुप्रसिद्ध वक्ता चर्चिल ने अपने युवाकाल में बर्षों तक सामने शीशा रखकर मुह बनाने का अभ्यास किया था। किसी भाव को व्यक्त करते समय आकृति की बनावट कैसी होनी चाहिए, इसका अध्ययन करके उसने यथाशक्ती अपने मुह को वैसा ही बनाना सीखा और तब वह मफल वक्ता बन सका। ऐसे धूर्तराज और भी मिल सकते हैं। जो अपने व्यवित्तत्व को छिपाकर कृत्रिम व्यक्तित्व प्रकट करें।

सम्भवत उक्त ग्रंथ में ही या अन्यत्र कहीं, हमने इटली के सुप्रसिद्ध मुमोलिनी के सम्बन्ध में पढ़ा है कि उसने लोगों को प्रभावित करने के लिए एक विचित्र प्रकार का अभ्यास किया था। किसी से बातचीत करते समय वह अपनी आकृति में ऐसा परिवर्तन कर लेता था कि लोग उसी के वश में हो जाते थे। यह परिवर्तन वह केवल नेत्रों के सहारे करता था आँखों को दीर्घाकार बनाकर वह पुतली के सहारे काले गोलों को नेत्र-मडल के ठीक बीचोबीच अवस्थित कर देता था। इसमें काले भाग के चारों ओर सफेद भाग का एक मडल घिर जाता था और अधिक देर तक इसी प्रकार एकटक देखने पर सामने बैठनेवाला एक प्रकार से मेस्मेराइज्ड (मोहित) हो जाता था। मुमोलिनी ने भी शीशे के सामने कुछ दिनों में इसका अभ्यास कर लिया था।

1. In the face I see the map of honour, truth and loyalty.

—Shakespeare.

इस तरह के और भी कलाकृतिल मिल सकते हैं जिनकी मुखाकृति से सहसा घोखा हो सकता है , पर नब्बे प्रतिशत आदमी चेहरे से प्रकट हो जाते हैं। सोते समय उनके चेहरे को देखकर उसकी ठीक-ठीक परीक्षा हो सकती है , अथवा जब वे हमते हो तो ध्यान से उनके चेहरे को देखिए। उस दशा मे उनकी बनावट खुल जाएगी। बहुत-से ऐसे लोग मिलेंगे जो हंमते हुए भी रोते-से प्रतीत होंगे क्योंकि उनका हृदय रोता रहता है।

३. घड़

१. अत्र ग्रीवा को लीजिए। गले की बनावट से भी आदमी का कुछ पता लग जाता है। लम्बी गर्दनवाला मूर्ख, भटकनेवाला, बक्की तथा बहुत खानेवाला होता है। जिसका गला बहुत भरा हुआ रहता है वह कामी और व्यसनी होता है। जिसका गला नीचे भारी, ऊपर एकदम पतला हो, वह खा-पीकर मस्त रहने में ही जीवन की उपयोगिता मानता है। सिर एकदम कंधे से जुड़ा हुआ लगे तो वह व्यक्ति परिश्रमी, शुष्क, अहकारी और कृपण होता है। शुष्क या नसों के कई भागों में बंधा हुआ गला निर्धनता का चिह्न है। जैसे जैसे गलेवाला बलवान् होता है। शख जैसी ग्रीवावाला गुणी, यशोमिलापी और स्वाभिमानी होता है।

२. वक्षस्थल—जिसका वक्षस्थल उन्नत, चौड़ा और भरा हुआ होता है, वह सुखी, शक्तिशाली और कर्मशील होता है। ऐसा व्यक्ति स्वभाव से ही शूरवीर होता है। सकीर्ण वक्षस्थलवाला कायर, अकर्मण्य और छोटे विचारों का होता है। ऊंचे वक्षस्थलवाला साहसी, उत्साही और सर्वदा सामर्थ्यवान् होता है।

३. कंधा—सहनशील, परिश्रमी और पुरुषार्थी का कंधा बल की तरह उठा हुआ और मांसल होता है। अपराधी का कंधा स्वभावतः झुका हुआ और कृश होता है।

४. पेट और कमर—लम्बे पेटवाला बहुभक्षी, अस्थिर-चित्त और चिड़-चिड़े स्वभाव-का होता है। गोल पेटवाला प्रायः विनोदी, रसिक, प्रत्येक

दशा में सुखी एवं मनुष्ट तथा विश्वासपात्र होता है। शरीर-सम्बन्धी कार्य वह कम कर सकता है, किन्तु बुद्धिक्षेत्र में वही गणेश हो सकता है। जब आपको मरल चित्त का मित्र बनाना हो तो किसी मोटे आदमी को ढूँढ़िए। कृशोदर सबसे निकृष्ट होते हैं। सर्वोत्तम वे होते हैं जिनके वक्ष में उनका पेट थोड़ा नीचा होता है ; न बहुत उठा हुआ, न अधिक लम्बा। पतली कमर स्त्रियों की शोभा है। पुरुष की कमर भरी हुई ही श्रेष्ठ होती है। लचकदार कमरवाले को लचकदार स्वभाव का मानना चाहिए। वह स्त्रियों का अनुरागी और पुरुषों से दूर भागनेवाला होगा। नमान पेट होने में वह मनुष्य भोगी होगा।

५. हाथ—श्रेष्ठ पुरुष के हाथ उसके घुटनों तक जाते हैं। हमने सुना है कि गांधी जी के हाथ घुटनों के पाम तक पहुँचते थे। अच्छे हाथ हाथी की नूड की तरह ऊपर से क्रमशः पतले होते हैं, अधिक लम्बे और भरे हुए होते हैं। ऐसे व्यक्ति यशस्वी, कार्य-कुशल, उदार एवं शक्तिशाली होते हैं। ऐसे व्यक्ति जिनके हाथ बहुत छोटे या असमान और बालों से भरे रहते हैं, वे प्रायः दुःखी, कापुरुष, बातों के बली और उलटा-सीधा काम करनेवाले होते हैं। जिनके हाथ ऊपर-नीचे एक-से होते हैं अर्थात् गुण्डाकार नहीं होते, वे प्रपची, निष्फल क्रोधी, चालाकी के काम में पटु और कर्कश होते हैं।

६. हथेली—मनुष्य को परखने की सबसे अच्छी कसौटी हथेली है। हमने कई वर्ष पहले एक प्राचीन एवं अनुभवी फ्रेंच लेखक का एक ग्रन्थ पढ़ा था। वह ग्रन्थ हस्त-विज्ञान पर था। उस लेखक ने लिखा था कि जब आप किसी नये आदमी से मिलते हैं तो हाथ मिलाते समय उसके हाथ को देख लीजिए। यदि आप हस्त-विज्ञान के दा-चार प्रमुख लक्षणों के जानकार भी होंगे तो उस आदमी के स्वभाव आदि के विषय में उनसे बहुत कुछ जान जाएगे और सतर्क होकर बातें करेंगे।

हथेली पर दृष्टि डालते ही सर्वप्रथम नाखूनों पर दृष्टि डालिए। यदि वे चिकने, चमकदार, सुडौल और लाल या ताम्रवर्ण के हों तो निश्चय

ही मान लीजिए कि वह व्यक्ति तेजस्वी और शरीर-मन से शुद्ध एव स्वस्थ है। नखों के मूल में अर्द्ध-चन्द्र का चिह्न होना भुन्दर स्वास्थ्य का परिचायक होता है, जब आपकी पाचन-क्रिया ठीक होती है और रक्त शुद्ध होता है, तब वह चिह्न उक्त स्थल पर प्रकट होता है। अस्वस्थ होने पर वह चमड़े से ढक जाता है और नाखूनों पर सफेद-सफेद छीटे पड़ जाते हैं। यदि किसी के नख विवर्ण हो तो उसे तर्क-कुतर्क-प्रेमी मानिए। रूक्ष नख-वाला निर्धन होता है। काले या फटे हुए नख मनुष्य की हीनता प्रकट करते हैं। यदि किसी के नख गन्दे हो तो वह स्वभाव का भी गन्दा होगा। किसी के नख घसे हो तो वह मन्दबुद्धि होगा। किसी के नख पिलपिले हो तो वह बड़ा निर्बल और डरपोक होगा। नखों से उगलियों की शक्ति बढ़ती है। अतएव नख यदि मजबूत रहेगे तो उगलिया विशेष क्रियावान् होगी, और उगलिया ही सारे हाथ को सुदृढ करती हैं, तथा हाथ ही मनुष्य का मुख्य सहायक एव सखा होता है। अतएव नखों पर विशेष ध्यान रखिए।

अब उगलियों पर दृष्टि डालिए। उगलियों का राजा अगूठा है। हाथ की सारी चाबी अगूठे के हाथ में रहती है। अन्य चारो उगलिया मिलकर भी किसी वस्तु को दृढता से नहीं पकड़ सकती। जब वे अगूठे का सहयोग पाती हैं तभी सबल होती है, तभी हाथ की मुट्ठी बघती है और तभी आपकी मुट्ठी में कोई वस्तु आती है। अगूठे को अलग खड़ा रखकर केवल चारो उगलियों को मिलाकर किसी को एक मुक्का लगाइए तो उसे कुछ भी चोट न लगेगी, किन्तु अगूठे का आश्रय लेकर मारिए तो आपकी पूरी शक्ति केन्द्रित होकर प्रहार करेगी।

अगूठे की बड़ी महिमा है। उसी से राजतिलक होता है, उसी से आप लिखते हैं और उसी से किसी वस्तु को पकड़ते हैं। यदि अगूठा न हो तो एक अक्षर भी लिखना कठिन होगा। वह न हो तो आप एक लोटा भी सीधे नहीं उठा सकते। अगूठा जब चैतन्य होकर खड़ा हो जाता है, उस समय चारो उगलिया सारी शक्ति लगाकर भी हथेली को ढककर नहीं

रख सकती। इतना प्रभावशाली अग मनुष्य के प्रभाव और पुरुषार्थ का निश्चय ही प्रतीक होगा।

एक अग्रेजी विद्वान् ने मानव-परीक्षाकी एक अच्छी युक्ति बताई है। मुट्टी बांधने पर जिसका अगूठा चारो उगलियो के ऊपर रहता है, वह मनुष्य आत्मविश्वासी, धैर्यवान्, चेतनावान्, शक्तिसम्पन्न, स्वाभिमानी, दृढनिश्चयी और साहसी तथा क्रियाकुशल होता है। जो व्यक्ति अगूठे को उगलियो के बीच में रखकर मुट्टी बाधता है, वह भीरु, साहसहीन, निर्बल, सन्देहग्रस्त, आलसी, अकर्मण्य, परावलम्बी और चेतनाहीन तथा चंचलचित्त होता है। इसकी आप स्वयं परीक्षा करके देखिए। अगूठे को ऊपर रखकर मुट्टी बाधने से हाथ ही में नहीं, मन में भी दृढ़ता आती है, नवीन स्फूर्ति आती है और एक प्रकार का आत्मबल अनुभूत होता है। अगूठे के अन्दर रखने से मुट्टी कसकर नहीं बाधी जा सकती। इस अवस्था में मन भी ढीला रहता है और अगूठे के बाधने से सारी आत्मा बांधी हुई-सी लगती है। अतएव स्पष्ट है कि अगूठा हमारी शक्ति का द्वारपाल है और अपने स्थान का सरदार। यदि वच्चे अगूठे को उगलियो से दबाकर रखते हों तो समझिए कि वे निकम्मे होंगे। यदि आप धरलू काम के लिए परम स्वामिभक्त सेवक चाहते हों तो ऐसे आदमी को लीजिए, वह कभी स्वतन्त्र मनोवृत्ति का न होगा। यदि आप महत्त्वपूर्ण कार्य के लिए किसी व्यक्ति की खोज में हों तो ऐसे व्यक्ति को देखिए जो मुट्टी बांधना जानता हो।

मनुष्य के अगूठे में जन्म से ही विशेषताएँ होती हैं। एक विशेषता तो यह होती है कि प्रत्येक व्यक्ति के अगूठे की रेखाएँ भिन्न होती हैं। इस-लिए सरकारी कागजों पर अगूठे के निशान लिए जाते हैं। सब जगह की रेखाएँ बदलती रहती हैं। पर अगूठे की रेखाएँ सदैव एक-सी रहती हैं, यही इसका प्रमाण है कि अगूठा हमारे स्थायी व्यक्तित्व का सच्चा प्रतीक होता है। व्यास के मत से मनुष्य की सूक्ष्म देह अथवा आत्मा अगूठे के बराबर होती है।

अब अगूठे की बनावट पर सक्षेप में इतना जान लीजिए। अगूठा न

बहुत बड़ा, न बहुत छोटा होना अच्छा माना जाता है। बहुत बड़े अगूठे-वाला उच्छ्रंखल और असहनशील होता है। छोटे अगूठेवाला दयाहीन, मन्द, अल्पधी और संकीर्ण विचारो का होता है। वह सुविभक्त अर्थात् उगलियों से सुदूर रहे तथा स्वतन्त्र एव प्रभावशाली प्रतीत हो तो मनुष्य की श्रेष्ठता का बोध होता है। उगलियों के बहुत निकट और हथेली से सटा हुआ होने पर वह किसी व्यक्ति की अयोग्यता प्रकट करता है। अंगूठा इतना बड़ा होना चाहिए कि वह मुट्टी बाधने पर बीच की उगली की गाठ के ऊपर जाकर उसको ठीक से दबाकर पकड़ सके। वीर स्वभाव के मनुष्य का अगूठा नीचे स्थूल, बीच में तलवार की धार-सा उभरा हुआ और ऊपर पीछे की ओर कुछ झुका हुआ किन्तु मासल होता है। मूर्ख का अगूठा लोटे जैसा होता है। जिसका अगूठा जितना ही चैतन्य होगा उतना ही वह व्यक्ति भीतर से क्रियाशील और उत्साही होगा। जिसका मूल भाग पतला, ऊपर का अगुष्ठ भाग स्थूल होता है वह निर्बल होता है।

उगलियों के सम्बन्ध में कुछ जानने योग्य बातें ये हैं। ढीली और उभरी नसों से युक्त उगलियोंवाले कलाप्रेमी हो सकते हैं पर वे शक्तिमान् नहीं होते। अपने-अपने स्थान पर सब सुदृढ हो, स्वतन्त्र हो और मिलने पर विखरी हुई-सी न लगें तो वे उगलियां मनुष्य की दृढता को सूचित सूचित करती हैं। जिसकी उगलियों के मिलने पर किन्हीं दो उगलियों के बीच से छेद नहीं दिखाई देता, वह घन-सग्रह में प्रवीण एवं धनी माना जाता है। विरली उंगलिया निर्धनता सूचित करती हैं। जिसकी हस्ता-गुलिया दीर्घ होती हैं, वह दीर्घायु होता है। टेढ़ी-मेढ़ी उगलियोंवाले वक्र स्वभाव के होते हैं।

करतल-स्निग्ध, सुकोमल, कान्तिमय और भरा हुआ रहने से मनुष्य के ऐश्वर्य, उन्नत स्वभाव और सुन्दर स्वास्थ्य का बोध होता है। निस्तेज, शुष्क, और दबे पावोंवाले कर्कश, कृपण और कठोर कर्म में अग्र्यस्त होते हैं। चौड़ी हथेली का मनुष्य उदार और कृती, कुशल होता है। जिसका

पाणितल लाल होता है, कमल जैसा लगता है, उगलियों के मूलस्थान में उभरा रहता है, सुन्दर लाल रेखाओं से हस्ततल विभक्त रहता है, वह प्रभुतावान्, शासनप्रवीण, जनानुरागी और बुद्धिकुशल माना जाता है। जिसका पाणि-देश सकीर्ण, नतोन्नत अथवा एकदम खाली-सा लगता है, काली या घुबली रेखाओं से भरा या मुख्य रेखाओं से हीन होता है, पितृ-घन-वचित, मृत्यु-भीत, आलसी, प्रमादी, पुरुषार्थहीन तथा केवल शारी-रिक परिश्रम में कुशल होता है। सौम्य पुरुष की हथेली न बहुत गरम होती है, न बहुत ठंडी। डरे हुए, अस्थिर चित्त और छली की हथेली ठंडी लगती है। निकम्मे आदमी की हथेली पसीने से भीगी रहती है। क्रूर, शूर और अहंकारी की हथेली गरम और कठोर होती है।

उगलियों और अंगूठे के नीचे के स्थान उमरे रहने से मनुष्य की शक्ति का आभास मिलता है। सामुद्रिक शास्त्र को आप चाहे न मानिए, पर इतना तो मानेंगे कि जिस उगली का मूल देश उभरा रहता है, वह अधिक सजीव और सक्रिय होती है। उगलियों की सारी शक्ति उनके मूल-देश से मिलती है। इन उमरे हुए स्थानों को सामुद्रिक भाषा में ग्रह-स्थान कहते हैं। अंगूठे के नीचे शुक्र का निशान होता है। जिसका शुक्र-स्थान उच्च होता है वह आदर्शवादी, सौंदर्य-साहित्य-संगीत-कला-नृत्य-प्रेमी, कलाविद् और शिल्प-विद्या का अनुरागी होता है। जिसका यह स्थान बहुत ऊंचा होता है वह कामी, निर्लज्ज और महाभोगी होता है। यदि यह स्थान नीचा हो तो ऐसा मनुष्य स्वार्थी, आलसी और द्वेषी तथा निकम्मा होता है। तर्जनी के मूल-देश को बृहस्पति का स्थान कहते हैं। यह स्थान बहुत ऊंचा होने से मनुष्य महान् अहंकारी और उच्छ्रंखल होता है, ऊंचा होने से प्रभुत्व-प्रेमी, शासन-पटु और तेजस्वी होता है। नीचा होने से बचक और नीच प्रकृति का होता है। मध्यमा उंगली के नीचे शनि-स्थान होता है। शनि-स्थान उच्च होने से मनुष्य अल्पभाषी आमोद-प्रमोद-प्रेमी और एकान्तप्रिय होता है। उसके नीचा होने से वह व्यक्ति नीच विचारोंवाला, उद्धत और प्रायः आत्महत्या की प्रवृत्ति रखने-

वाला होता है। अनामिका के मूल में रवि रहता है। उच्च रविस्थान-वाला मनुष्य चंचल, कला-प्रेमी, खोजी और स्त्रीभक्त होता है। ऐसे व्यक्ति प्रायः लम्बे केश पसन्द करते हैं। जिसका यह स्थान नीचा होता है वह झालसी और किकर्तव्यविमूढ़ होता है। कनिष्ठा के नीचे बुध का स्थान है। बुध का स्थान ऊंचा रहने से मनुष्य शास्त्रज्ञ, वक्ता, परिश्रमी, साहसी, भ्रमणशील एव चतुर होता है। अत्युच्च होने से शठ, झूठा, विस्वासघाती और स्त्री-सुख से वंचित होता है। नीचा होने से विद्या-द्रोही, अकर्मण्य और मूर्ख होता है। हथेली के जिस हिस्से से टेक लगाकर लिखते हैं, वह चन्द्र का स्थान है। जिसका यह स्थान ऊंचा होता है वह आत्मज्ञानी, सगीत-प्रेमी, आस्तिक और चिन्तनशील तथा गम्भीर होता है। जिसका चन्द्र-स्थान नीचा होता है, वह चिन्तन-शक्ति से रहित होता है। चन्द्र-स्थान और बुध स्थान के बीच में तथा शुक्र-स्थान और बृहस्पति-स्थान के बीच में मंगल के स्थान होते हैं। यदि अग्रूठ के ऊपरवाला मंगल-स्थान उच्च हो तो वह व्यक्ति महासाहसी, पराक्रमी, विवाद-प्रेमी और तत्काल ज्ञानवान् होगा। चन्द्र के ऊपरवाला मंगल-धाम ऊंचा रहने से मनुष्य धीर, न्यायप्रिय, विनम्र, दृढप्रतिज्ञ और साहसी तथा धर्म-प्रेमी होगा। जिसके दोनो मंगल-स्थान उच्च रहते हैं, वह निष्ठुर, अत्याचारी, उग्र, दुःशील, कामी और रक्तपात-प्रेमी होता है। दोनो स्थान निम्न होने से स्वभाव में अस्थिरता और भीरुता व्यजित होती है।

सामुद्रिक मत से बृहस्पति और रवि, दोनोके स्थान उच्च होने से मनुष्य धनी होता है। साथ में बुध भी ऊंचा हो तो विज्ञान और न्यायशास्त्र में प्रवीण होता है ; मंगल भी उच्च हो तो रणकुशल। शनि, बृहस्पति जिसके उच्च होते हैं वे धैर्यवान् किन्तु मूर्च्छा या वायु से आक्रान्त होते हैं। शनि, बुध उच्च होने से वह व्यक्ति चोर, क्रोधी और उच्छृंखल स्वभाव का होता है। शनि, मंगल की उच्चता से निर्लज्ज और क्रूर होता है।

हथेली का पिछला भाग यदि कछुए की पीठ की तरह हो तो शुभ

है। वह व्यक्ति उन्नतिशील होगा जिसका पाणि-पृष्ठ समुन्नत हो, चमकदार और मुलायम हो। जिसके इस भाग में बहुत नसें उभरी हों वह कर्कश और निर्बल होगा। जिसका यह भाग बहुत फूला हो वह रोगी, निकम्मा और सुस्त होगा। जिसका सम्पूर्ण हाथ शेर के पंजे जैसा लगे वह खतरनाक होगा।

७ हाथ की रेखाएँ—हाथ की रेखाओं पर कुछ लिख देना भी अप्रासंगिक न होगा। हस्त-रेखा विज्ञान पर प्राचीन विद्वानों ने बहुत कुछ लिखा है। पाश्चात्य विद्वानों में 'कीरो'^१ इस विषय का प्रकांड पण्डित था। उसने इस भारतीय शास्त्र का वैज्ञानिक अध्ययन किया था और हस्त-रेखा से स्वयं अपनी मृत्यु-तिथि और ऐसी ही कितनी घटनाओं की पहले से ही घोषणा कर दी थी जो सत्य निकलीं। लांडे किचनर की युवावस्था में ही उसने उनका भविष्यफल बता दिया था और यह भी कह दिया था कि उनकी मृत्यु जल में होगी। अन्त में सचमुच उन्हें जल-समाधि प्राप्त हुई। हस्त-रेखा की सत्यता के ये श्रेष्ठ प्रमाण हैं।

वास्तव में, हाथ की रेखाएँ व्यर्थ या केवल हाथ की शोभा-सामग्री नहीं होतीं। यदि प्रकृति ने उन्हें शोभा के निमित्त बनाया होता, तो वे इस रूप में नहीं, सुन्दर पुष्पों के रेखाचित्र के रूप में होतीं। इन रेखाओं से मनुष्य के व्यक्तित्व का सम्बन्ध होता है। एक-दूसरे की हस्त-रेखा नहीं मिलती क्योंकि सबका व्यक्तित्व भिन्न-भिन्न होता है। सत्य बात यह है कि करतल सारे व्यक्तित्व का ऑफिस होता है जहाँ व्यवसाय-सम्बन्धी सारे वही-खाते रहते हैं। किसी वस्तु पर जब अन्य वस्तु की रगड़ अधिक समय तक पड़ती है तो वहाँ निशान पड़ जाता है। हमारे मन पर जब चिन्ता की रगड़ पड़ती है तो माथे पर बल पड़ जाता है और जब बहुत रगड़ पड़ती है, तो गालों पर झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। हाथ की रेखाएँ भी हमारी प्राकृतिक शक्तियों के सम्मिलन या सघर्ष के फलस्वरूप बनती हैं। वे मनुष्य के व्यक्तित्व के साथ-साथ बनती-विगड़ती हैं, यही इस बात

का एक अच्छा प्रमाण है कि वे हमारी आन्तरिक दशा को व्यक्त करती हैं। आपमे यदि मनोबल हो तो आप कुछ समय में रेखाओं को बदल सकते हैं। बुद्ध के नौ तरह के हस्त-चित्र मिलते हैं, जिनमें नौ तरह के रेखाक्रम हैं। अवस्थानुसार और आत्मशक्ति की ह्रास-वृद्धि के साथ ये परिवर्तन होते रहते हैं। भीतर से स्वस्थ होने पर रेखाएं लाल हो जाती हैं और स्वास्थ्य बिगड़ने पर या चित्तवृत्ति विकृत होने पर काली या पीली पडने लगती हैं। इससे मालूम होता है कि रेखाएं आन्तरिक क्रियाओं की सूचना देती हैं।

हस्त-रेखा का विषय बहुत विस्तृत है। उनकी विशेष जानकारी के लिए आप तद्विषयक किसी ग्रंथ का अध्ययन कीजिए। बहुत संक्षेप में हम उसकी दो-चार मुख्य बातों का उल्लेख यहां पर करते हैं। हाथ मे मुख्य लम्बी रेखाओं के अतिरिक्त कम लम्बी रेखाएं होना शुभ माना जाता है। जिसके हाथ में अधिक रेखाएं भरी रहती हैं, वह व्यक्ति दुःखी, कर्कश, दरिद्र, भाग्यहीन और शरीर से दुर्बल होता है। जिसके हाथ की रेखाएं लाल रंग की होती हैं वह व्यक्ति वाक्पटु, उग्र और भोगविलास का अनु-रागी होता है। जिसकी बहुत लाल होती है वह भयकर, क्रोधी, दुष्ट और पर-द्रोही होता है। पीली रेखावाला पित्त-पीडित, उग्र स्वभाव का-महत्त्वाकांक्षी परिश्रमी और द्वेषी होता है। काली रेखाओंवाला दोषी, द्वेषी, मलिनबुद्धि और मृत्यु के निकट रहनेवाला होता है।

हाथ की चार रेखाएं मुख्य होती हैं। वह रेखा जो मणिबन्ध के मध्य से उठकर अंगूठे को घेरती हुई तर्जनी के नीचे जाती है उसे जीवन-रेखा या पितृ-रेखा कहते हैं। हथेली के मध्य में जो रेखा एक पाश्र्व तक जाती है, उसे मातृ-रेखा कहते हैं। उसके ऊपरवाली प्रधान रेखा को आयु-रेखा मानते हैं और जो रेखा मणिबन्ध से उठकर सीधे ऊपर की ओर जाती है उसे ऊर्ध्व-रेखा या भाग्य रेखा कहते हैं।

(दाहिने हाथ में) जिसकी पितृ-रेखा बहुत चौड़ी और कान्तिहीन होती है वह चिन्तातुर, अस्वस्थ, स्वभाव का और कुटिल आत्म-

शक्ति से हीन होता है। इसका शृंखलामय होना दुर्बलता एव शारीरिक अस्वस्थता का द्योतक है। यदि वह छोटी हो और हाथ की पाईवं-सीमा तक न पहुँचे तो प्राणों का आयुर्वल कम होता है। जिसकी यह रेखा स्थान-स्थान पर खडित रहती है, वह समय-समय पर नाना प्रकार की व्याधियों से पीडित होता है। जिसकी यह रेखा अगूठे के मूल प्रदेश की ओर चली जाती है उसकी पुरुषार्थ-शक्ति व्यर्थ होती है। यदि इसका मूल नाना रेखाओं से कटा हो तो वह प्राणी मिथ्याभिमानी और अस्थिर बुद्धिवाला होता है, किन्तु विवेकवान् और विश्वासयोग्य होता है। जिसकी पितृ-रेखा से एक रेखा निकलकर भाग्य-रेखा में मिलती है वह व्यक्ति यशस्वी, विद्वान् और सिद्धिसाधक होता है। जिसकी इस रेखा से उसकी मातृ-रेखा आकर नहीं मिलती है वह व्यक्ति हठी, उद्धत, महाभिमानी और आतुर मतिवाला होता है। ऐसा व्यक्ति हाव-भाव दिखाने में कुशल, लम्बी-चौड़ी बातें हाकने और व्याख्यान देने में अनन्य तथा आत्मविज्ञापन में सबसे आगे रहता है। साथ ही, वह किसी काम को मन लगाकर करने में समर्थ होता है, किसी विषय का विशेषज्ञ और दुस्साहसी होता है।

जिसकी मातृ-रेखा (इसे मस्तक रेखा कहते हैं) लम्बी और सुधील हो वह धैर्यशाली, व्यवसायी और आत्मविश्वासी होता है। जिसकी यह रेखा खडित होती है, उसे मस्तक में चोट लगने का भय रहता है। यदि इसके अन्त में बहुत-सी शाखाएँ हो तो वह व्यक्ति बड़ा ढोंगी और विलासी होगा। यदि यह रेखा और पितृ-रेखा दोनों छोटी हो तो किसी आकस्मिक घटना से मनुष्य मरता है। यदि यह रेखा अथवा पितृ-रेखा या आयु-रेखा किसी के हाथ में न हो तो वह व्यक्ति आकस्मिक घटनाओं या चोट आदि से विशेष कष्ट पाता है।

आयु-रेखा—(इसे हृदय-रेखा भी कहते हैं) इसके शृंखलामय होने से मनुष्य निकम्मा और कामुक होता है। यदि यह कटी न हो तो मनुष्य दीर्घजीवी होता है। जिसके दोनों हाथों में यह शाखाविहीन होती है वह अल्पायु होता है। यदि यह रेखा बीच उगली के नीचे ही टूट जाए तो

हृदय-वेदना और मानसिक कष्ट अथवा चोट का भय रहता है। जिसकी आयु-रेखा भुक्कर मातृ-रेखा से बीच उगली के नीचे मिलती है उसकी हठात् मृत्यु होती है। जिसकी यह रेखा मातृ-रेखा की ओर भुकी रहे और मातृ-रेखा इस रेखा की ओर तनी रहे अर्थात् यदि बीच उगली के निम्न भाग में आयु-रेखा और मातृ-रेखा में कम अन्तर हो तो वह व्यक्ति रहस्यमय प्रकृति का और रिश्वती होगा अथवा अनुचित रूप से घन-सग्रह का आकाशी होगा। यदि इस रेखा की एक शाखा निकलकर मातृ-रेखा से मिले और बीच ही में किसी अन्य रेखा से खडित भी हो गई हो तो उस व्यक्ति का विवाह शोचनीय होगा तथा वह व्यक्ति मानसिक कष्ट से पीड़ित होगा। कनिष्ठा के नीचे इसमें शाखाएं न रहने से पुत्र-प्राप्ति की आशा कम रहती है।

भाग्य-रेखा—(इसे भोग-रेखा भी कहते हैं) इसको हम मनुष्य के कर्म-बल को नापने का माप-दण्ड कह सकते हैं। किसी से मिलते ही आप उसके हाथ की ओर दृष्टि डालने पर तत्काल-इस रेखा को देख सकते हैं और अनुमान कर सकते हैं कि वह व्यक्ति उन्नतिशील है अथवा नहीं। यदि यह रेखा मणिवध से उठकर मध्यमागुली के मूल देश तक सीधी, अबाध जाए तो वह व्यक्ति परमसुखी और उन्नतिवान् एव ऐश्वर्यशाली होगा। वह जिस स्थिति में भी होगा, अपने वर्ग में सुखी और मान्य होगा। जहां यह रेखा खण्डित होगी, वहां मनुष्य का ऐश्वर्य खण्डित होगा। खण्डित होने पर यदि पास से दूसरी भाग्य-रेखा फिर चल पड़े तो उस व्यक्ति का व्यक्तित्व पुनः प्रभावशाली होगा। यदि हथेली के बीच से यह उठे और बुध की ओर जाए तो वह व्यक्ति व्यवसायकुशल या विज्ञानकुशल होगा। जहां वह वक्र होगी, तो मनुष्य के लिए विपत्ति सामने खड़ी होगी। यदि शुक्रे के स्थान से कुछ रेखाएं निकलकर इसको और पितृ-रेखा को काटें तो उस व्यक्ति को स्त्री-वियोग होगा। जिसके हाथ में यह रेखा बिलकुल नहीं होती वह उद्यम-हीन, निराश और अर्थ-कष्ट से दबा रहता है। यदि यह रेखा पितृ-रेखा से उठे तो वह व्यक्ति मनस्वी और पौरुषवान् होता

है। मूल में इसकी एक शाखा शुक्रस्थान और दूसरी शाखा चन्द्र-स्थान की ओर जाने से वह व्यक्ति कल्पनाप्रिय और रसिक होता है। हाथ में जहाँ से यह रेखा चले उस अवस्था से उन्नतिकाल का आरम्भ मानना चाहिए। जहाँ यह रेखा मातृ-रेखा को काटती है वहा पैंतीस वर्ष की आयु मानी जाती है।

८. मणिवध—मणिवध से पुरुष के पुरुषार्थ और उसकी दृढता का पता चलता है। वीर पुरुष का मणिवध सुदृढ, सुश्लिष्ट और सघि-विशिष्ट होता है। जिसकी कलाई मजबूत होती है उसका दिल भी मजबूत होता है। लचकदार कलाईवाले का स्वभाव भी लचकदार अर्थात् चंचल होता है। भुकी हुई या ढीली कलाईवाला पुरुष नारी-स्वभाव का होता है, अकर्मण्य एव विलासी होता है। प्राचीनकाल से वहीँ भाइयो की कलाई मे राखी बाधती आ रही है, युद्धकाल मे पत्निया रण-क्रकण पहनाती आ रही हैं। यह क्या ? इसका कारण है कि वे मणिवध की दृढता में विश्वास करती हैं और चांती हैं कि वे भुकेँ नहीं। इसी से उषत अग का महत्त्व प्रकट होता है।

स्वस्थ और ऐश्वर्यशाली पुरुष के मणिवध मे तीन सरल और सुन्दर रेखाएं होती है। स्वास्थ्य जितना अच्छा होता जाता है, उतनी ही वे रेखाएं स्पष्ट होती जाती हैं। कर्मशील व्यक्ति की कलाई खड़ी रहती है, अकर्मण्य और भीरु की भुक जाती है।

४. नितम्ब से पदतल तक

१. नितम्ब—कठोर और बहुत बडे नितम्बवाला व्यक्ति आलसी, अक्खड और दभी होता है। मासल और उभरे हुए नितम्ब का मनुष्य साहसी, शक्तिवान् तथा स्वावलम्बी होता है। नितम्बहीन व्यक्ति निकम्मा होता है।

२. जघा—हाथी की सूड या केले के पीधे जैसी जघा उनकी होती है जो शक्तिवान्, स्वस्थ और भोगसमर्थ होते हैं। साधारण व्यक्ति की जघाएं कुत्ते या शृगाल की तरह विरल और मासहीन होती है। पैर ही शरीर-

सदन का खम्भा होता है। वह मज्जवूत होता है तो शरीर भी मज्जवूत होता है। वह टेढ़ा-मेढ़ा या निर्बल होता है तो मनुष्य भीतर-बाहर दोनों से निर्बल होता है। पतली टागोवाले ऐश्वर्यभोगी नहीं होते।

३. पदतल—उत्तम पुरुष का पदतल लाल, मांसल और सरस रहता है। ऐसा व्यक्ति जब चलता है तो उसका पूरा पैर ज़मीन पर पड़ता है। मार्ग में उसके पूरे पैर की छाप मिलती है। अवनतिशील व्यक्ति के पैर की पूरी छाप नहीं मिलती।

अंग-प्रत्यंग द्वारा मनुष्य-परीक्षा के यही मुख्य लक्षण हैं। प्राचीन आर्य ग्रथों में इनपर अच्छी छानबीन हुई है। वैद्यक ग्रथों में इनपर वैज्ञानिक रीति से विचार किया गया है। सुश्रुत ने तो एक-एक अंग की नाप तक निर्धारित कर दी है। उसने सारे शरीर की भी प्राकृतिक लम्बाई बताई है। उसके अनुसार पदाग्र पर खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर उठाने से नीचे से कराग्र तक मनुष्य अपनी उगलियों के माप से १२० अंगुल का होता है। चरक और कौटिल्य के मत से साधारण रीति से खड़े होने पर पैर से सिर तक मनुष्य ८४ अंगुल लम्बा होता है। ३६ अंगुल का अन्तर पैर और हाथ उठाने के कारण हो जाता है। जो व्यक्ति १२० अंगुल (या समभाव से खड़े होने पर ८४ अंगुल) लंबा होता है वह वैद्यक के मत से स्वस्थ, दीर्घायु और सुखी एवं प्राकृतिक विभूतिसम्पन्न होता है। 'बृहत्-संहिता' के मत से साधारण रूप में खड़े होने पर जो १०८ अंगुल लम्बा हो वह साधारण श्रेणी का सज्जन होता है। ९६ अंगुलवाला मध्यम श्रेणी का और ८४ अंगुलवाला साधारण श्रेणी का सत्पुरुष होता है। इससे कम लम्बा व्यक्ति अधम होता है। साधारणतया लोग अपने अंगुलों से ८४ अंगुल लम्बे ही होते हैं।

सुश्रुत ने अंगों द्वारा आयु-परीक्षा का विधान भी बताया है। उदाहरणार्थ, जिसके सधि-स्थल, शिराएँ और स्नायु गूढ होते हैं; इन्द्रियाँ स्थिर, शरीर पैर से सिर तक उत्तरोत्तर अधिकाधिक सूडोल होता है, वे दीर्घायु होते हैं। जिसके पैर छोटे, शिश्न दीर्घ, छाती की पसलियाँ

सकुचित, पृष्ठ-भाग संकीर्ण, कान अपने स्थान से अधिक ऊचे, नाक ऊपर चढ़ी हुई हो और जिसके हसने पर उसके मसूडों का मांस दिखलाई पड़ता हो और जो आँखों को बहुत फेरता हो, वह अल्पायु होता है। उसी प्रकार जो जन्म से ही नीरोग हो; जिसके शरीर, ज्ञान, विज्ञान की धीरे-धीरे अवस्थानुसार वृद्धि होती है, वह दीर्घायु होता है। जिसके शरीर, ज्ञान आदि की वृद्धि तीव्रता से होती है, वह अल्पायु होता है। प्रायः यह देखा जाता है कि जिनका बड़ा सुन्दर शारीरिक विकास होता है, जिनका भविष्य बड़ा उज्ज्वल समझा जाता है, उनको अल्पायु में ही काल छीन ले जाता है। सुश्रुत के निदान से इसका रहस्य समझ में आ सकता है।

वैद्यक ग्रंथों में शरीर-परीक्षा के ऐसे ही कई नियम हैं। वात, पित्त, कफ आदि के आधिपत्य या क्षीणता से मानव-स्वभाव किस प्रकार का होता है, इसका वर्णन भी है। बाहरी अंग-दशा से भीतर का सारा हाल अब भी कुशल वैद्य बतला देते हैं। उनका विशेष उल्लेख न करके हम अब यहाँ पर कुछ अन्य विधियों का संक्षेप में वर्णन करेंगे।

एक प्रकार की परीक्षा-विधि यह है—२५ वर्ष की आयु के पति-पत्नी अपने को तौलें। यदि वे करीब-करीब बराबर वजन के हों तो सुखी और पग्लपर प्रेमी होंगे। पुरुष स्त्री से कम भारी हो तो निर्बल, दुखी और स्त्री-विजित होगा। स्त्री कम भारी हो तो वह सुशीला और पति की आज्ञाकारिणी होगी। स्वर से भी मानव-परीक्षा होती है। श्रेष्ठ व्यक्ति का स्वर हाथी, रथ, भेरी, मृदंग, सिंह या मेघ जैसा होता है। मूर्ख का स्वर गर्दभ जैसा और दुष्ट का स्वर काक जैसा कर्कश होता है। चाल से भी अच्छी परीक्षा होती है। बिना शब्द किए चलनेवाला व्यक्ति सामर्थ्यवान् और सज्जन होता है। द्रुतगामी और बहुगामी चंचल तथा आतुरमति होता है। दभी उछलता-कूदता, पैर पटकता हुआ चलता है। श्रेष्ठ प्रकृति का पुरुष सिंह, मतग, साड या मोर की गति से चलता है। सीधे आदमी के पदतल चलते समय सीधी दिशा में पड़ते हैं; नीति-निपुण और चालाक आदमी के पंजे दायें-बायें निकले रहते हैं तथा मूठ के पजे

एक-दूसरे की ओर झुके हुए होते हैं ।

सारांश

इन सारी बातों का सारांश यह है—मनुष्य के व्यक्तित्व का एक प्रमुख अंश उसके अंग-प्रत्यंग की बनावट से प्रकट होता है । मनुष्य में मनोबल हो तो वह इच्छानुसार अंगों को सुडौल, सतेज अर्थात् लक्षण-सम्पन्न बना सकता है । वह अंगों को छोटा-बड़ा भले ही न कर सके, पर एक स्थान की कमी को दूसरे स्थान से पूरी कर सकता है । अंगों की बनावट से अपनी स्वाभाविक प्रकृति को जानकर वह अधिक सावधान होकर बुद्धि-बल से उसको दबा सकता है और वह दब भी जाती है । जैसे किसी नाटे आदमी को आप देखिए; वह विशेष चैतन्य, कार्यपटु और दूसरों पर प्रभुता जमाने के लिए प्रयत्नशील मिलेगा । उसकी क्रियाएँ प्राकृतिक नहीं, बौद्धिक होती हैं । इसलिए वह उस कमी को पूरा करने के लिए अधिक फुर्तीलपन, कार्यपटुता दिखाकर अपने को श्रेष्ठ दिखलाना चाहता है और द्वेषवश बड़े शरीरवालों पर शासन चलाने की मनोवृत्ति रखता है । लम्बे आदमी में यह भाव नहीं उठता ।

सम्पूर्ण शरीर को देखिए

किसी की परीक्षा जब आप अंग-प्रत्यंग को देखकर करते हैं तो एकांगी दृष्टिकोण से न करिए । उसमें गलती हो सकती है । किसी का एक अंग प्रभावशाली हो सकता है, किन्तु उसी का एक विरोधी अंग विरोधी दिशा में उससे भी अधिक प्रभावशाली होकर पहले के प्रभाव को मन्द कर सकता है । अतएव सभी अंगों से मनुष्य को पहचानिए । उदाहरणार्थ यदि किसी की नाक गोल और बगल से चपटी हो, [उसकी आँखें भी घसी हो, होठ भी पतले और जीभ भी बहुत लपलपाती हो, उसे आप लोमी समझिए । किसी की आँखें भी घसी हो, कान तने हो, भौंहें बक्र हो, माथा सकुचित या सपाट हो, नाक वक्र हो, नीचे का होठ ऊपरवाले पर शासन करता हो तो उसे अभिमानी, क्रोधी या शीघ्रकोपी

मानिए । किसी के कान खड़े हो, सिर गोल हो, नाक लम्बी हो, होठ पतले और ठुड्डी छोटी हो तथा गर्दन लम्बी हो तो उसे गृह-मोही, स्त्री-प्रेमी मानिए । किसी की आखें फटी-सी हो अर्थात् ऐसा लगता हो जैसे देखने-वाला आखें फाड़-फाड़कर देख रहा हो, माथा घसा हो, केश रूक्ष या खड़े हो, सिर लम्बा, पैर पतले हो और ऐसा लगता हो जैसे उसके सब अंग शरीर के भीतर सिमटे जा रहे हैं तो उसको भयशील मानिए । जिसके गाल फूले हो, छाती पीठ की ओर विशेष झुकी हो, नाक त्रिकोण हो, सिर पीछे की ओर विशेष निकला हो, होठ आपस में सिमटे-से हो, बाल बिखरे तथा खड़े हो, आखें ऊपर-नीचे तनी हो, माथा या तो बहुत छोटा हो अथवा बहुत घसा हो, उसे अहकारी मानिए । जिसका मुह निकला हो, होठ मोटे, गाल उभरे और आखें बेल जैसी हो उसको मूर्ख, आलसी, मानहीन मानिए । जिसका सारा मुह लटका हुआ-सा हो, आवाज में भरीहट हो, हाथ बहुत मोटे या पतले हों, वह असुखी और चिन्ताग्रस्त होगा । जिसके अंग आपस में गोद से चिपकाए हुए-से लगते हैं, नाक विशेष चपटी होती है, नीचे का होठ निकला रहता है, मुह फैला रहता है, कपाल दबा-सा रहता है, वह कजूस होता है । जिसका मस्तक उठा रहता है, छाती चौड़ी और तनी रहती है, आखें जिघर भी उठती है सीधी दिशा में देखती है, प्रत्येक अंग नपा-तुला-सा रहता है, सिर छत्ताकार होता है, वह मेघावी, यशस्वी एवं शूरवीर समझा जाएगा । जिसका भाल विशाल होता है, नासिका का अग्रभाग कुशाग्र होता है, कपाल का बुद्धि-स्थान विशाल और उठा होता है, शरीर के सभी अंग सुविभक्त होते हैं, वह विशेष कार्यार्थी, उद्यमी, प्रबल विवेक, तेजस्वी और सर्वगुणसम्पन्न होता है (गाधीजी की आकृति को देखिए) । जिसका चेहरा मलिन हो, आखें घुघली या कीचड़ से भरी हो, होठ विवर्ण हो, ललाट निष्प्रभ हो, अंग-प्रत्यंग सुस्त हो, उसे आप रूग्ण, मुख्यतः उदर-विकार से ग्रस्त मान सकते हैं ।

समूचे शरीर की पराक्षा करते समय आप मुख्य रूप से यह देखिए कि दात, त्वचा, नख, रोम और केश चमकते हैं या नहीं। जिसके शरीर में तेज होता है, वह इन स्थानों से झलकता है। शरीर में जितने स्थान रूखे, मांसहीन और उभरी नसोवाले होंगे, वे अशुभ होंगे और बहुत क्रियाशील न होंगे। एक और बात यह देखने की होती है कि जो अग इस समय किसी रूप में है उसका मूलस्वरूप क्या रहा होगा। स्वभाव से, खान-पान की विशेषता से और परिस्थितियों के आघात-प्रतिघात से अगो की बनावट में अन्तर आ जाता है। आप कुछ दिन चिन्ता कीजिए तो बालों की चमक निकल जाएगी; उनमें रूक्षता आ जाएगी और वे अपना प्राकृतिक रंग त्यागकर असमय में ही श्वेत हो जाएंगे। आपके नेत्र कितने ही उन्नत हो, मद्य सेवन कीजिए तो वे नत हो जाएंगे। जन्म से आप अच्छी कमरवाले हो सकते हैं, पर बेसिर-पैर का खाना खाइए और पड़े रहिए तो कमर की जगह पर तोड़ निकल आएगी। अतएव मनुष्य के मूलरूप की परीक्षा करते समय उसकी परिवर्तित कर देनेवाली शक्तियों या परिस्थितियों को भी ध्यान में रखना चाहिए—यद्यपि सत्य यही है कि शरीर की मूल प्रकृति में विशेष अन्तर नहीं हो सकता। जिन बच्चों की बनावट ही दुबली-पतली होती है उनमें से बहुत-से, चाहे वे कुवेर के पुत्र हो और रोज सुवर्ण और मुक्ता-भस्म खाए, तो भी दुबले ही बने रहते हैं। यदि किसी दरिद्र की बनावट अर्थात् प्रकृति में मोटा-पन रहता है तो वह साग खाकर भी मोटा होता जाता है। जो लोग पुनर्जन्म और कर्मफल में विश्वास करते हैं वे इसके रहस्य को अवश्य स्वीकार करेंगे। पूर्वकर्मों के अनुसार ही मनुष्य को नया शरीर मिलता है।

अन्त में, हम मुनः कहेंगे कि अगो की बनावट को ही सर्वस्व न मान लेना चाहिए। उनका सांचा न बदले यह ठीक है, पर उनका सस्कार प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है। और मुख्य बात यह है कि मनुष्य अपनी

आत्मा को प्रबल बनाकर शारीरिक असमताओं के रहते हुए भी अपना एक ऊँचा व्यक्तित्व बना सकता है। महाकुरूप भी सद्गुणों से अपनी सारी कुरूपता को ढक सकता है। प्रकृति द्वारा किसी को सुन्दर अग-प्रत्यग मिल सकते हैं, पर यदि उसका मन ही निर्बल हो तो वे अग केवल मुँह के शरीर के आभूषण ही होंगे। अतएव आप किसी की परीक्षा करते समय उसके मन की विशेष रूप से परीक्षा कीजिए। मन की परीक्षा व्यवहार, अग-प्रत्यग के संचालन और शारीरिक चेष्टाओं से होती है। इसपर हम अगले अध्याय में विचार करेंगे।

८. संग्रह-त्याग न बिनु पहिचाने

इन बातों को ध्यान में रखिए

व्यवहार से, बातचीत से, अंग-चेष्टा या आकृति-परिवर्तन आदि से आप दूसरों की दृष्टि में कैसे लगते हैं और दूसरे लोग आपकी दृष्टि में कैसे लग सकते हैं, अर्थात् शरीर के बाहरी व्यापार से उनके मनोभावों या व्यक्तित्व का पता कहा तक और कैसे लगता है, इसको समझने के लिए इन कुछ बातों को ध्यान में रखिए :

१. मन ही सब इन्द्रियों के प्रवर्तन का हेतु है . 'मनो हि हेतु. सर्वेषा-मिन्द्रियाणां प्रवर्तने' (वाल्मीकि)—यह महाबुद्धिमान् हनुमान् की उक्ति है। मनुष्य के शरीर का प्रत्येक अंग मन के आदेश से ही संचालित होता है। मन में जैसे विचार उठते हैं, शरीर के अंग उन्हीं के अनुकूल व्यक्त होते हैं। मन की चैतन्यता से इन्द्रिया चैतन्य होती हैं, उसके शिथिल होने से वे शिथिल पड़ती हैं और उसके अस्त-व्यस्त होने से वे भी भूलें करती हैं। सारांश यह है कि अंग-प्रत्यग की चेष्टा से मन की चेष्टा या मनोवृत्ति का ज्ञान हो सकता है।

२. मनोभाव के लक्षण शरीर पर तुरन्त ही प्रकट होते हैं—मन अपने को छिपाकर नहीं रख सकता। आकृति से, वाणी से, व्यवहार से या किसी चेष्टा से वह अपनी दशा को अभिव्यक्त कर देता है। इसको इन उदाहरणों से समझिए। जब मन कांपता है तो वाणी कापती है, हाथ-पैर भी कापने लगते हैं। मन सदेहग्रस्त रहता है तो वाणी अस्पष्ट हो जाती है, आँखें स्थिर हो जाती हैं और अंगों की क्रिया-शक्ति मंद पड़ जाती है। किसी बात से जब मन फड़कता है तो शरीर के कोमल स्थान भी फड़कते हैं। जब मन भयभीत होता है तो हृदय जोर से धड़कता

है, रोए खड़े हो जाते हैं, शरीर के सब अंग विकल हो जाते हैं। जब मन कापता है तो पलकें बार-बार झपकती हैं। वह जब लोभग्रस्त होता है तो लार टपकने लगती है। वह जब चौकता है तो कान खड़े हो जाते हैं। जब वह हत्या करने का निश्चय करता है तो आंखों में खून सवार हो जाता है। वह जब क्रुद्ध होता है तो मांस की गति बढ जाती है, चेहरा लाल हो जाता है, अंग-प्रत्यंग फडकने लगते हैं। उसपर कोई आकस्मिक आघात पहुंचता है तो चेहरा सफेद हो जाता है। मन के वेदनाग्रस्त होने पर स्वर भारी और शिथिल हो जाता है। और सबसे बड़ा प्रमाण तो यह है कि जब कोई माता अपने छोटे बच्चे के मोह से व्याकुल होती है या उमकी कीर्ति-रूया सुनकर आनन्द-विह्वल होती है तो उसके स्तनो से दूध टपकने लगता है। इन सबसे यह स्पष्ट है कि आपके भाव-जगत् की छाया आपके बाह्य जगत् पर पडती है। बहुत कम लोग अपने भावो को पचाने में समर्थ होते हैं। इनको या तो योगी पचा सकता है या परम विमूढ़ अथवा कोई निर्लज्ज फक्कड। साधारण व्यक्ति जब मनोभावो को दबाता है तो उसे नाना विकार हो जाते हैं। कभी-कभी देखा गया है कि कोई स्त्री अपने बच्चे की मृत्यु के बाद सस्तब्व हो जाती है, उसके मुख से न आवाज निकलती है, और न आस से आसू की धारा। उस दशा में लोग उसे रुलाने का प्रयत्न करते हैं अन्यथा उमके पागल होने या मर जाने की आशका रहती है। साधारण दशा में मनोभाव अभिव्यक्त हो ही जाते हैं और अंग-प्रत्यंग उनको छिपा नहीं सकते, क्योंकि वे शरीर के स्वतन्त्र अवयव नहीं होते। मन की हवा चलने से तन-तरुवर के सभी पत्ते हिलते हैं और उनके हिलने से हवा का रुख और उसकी तेजी का पता चल जाता है।

३. स्वभाव मूर्द्धा पर रहता है : 'स्वभावो मूर्ध्नि वर्तते' (हितोप-देश)। आपका स्वभाव प्रत्येक बात में आगे रहता है, प्रत्येक काम में सामने दिखलाई पडता है और उसके अनुसार आप व्यवहार करते हैं या किसी के व्यवहार से प्रभावित होते हैं। वह आपकी आकृति से प्रकट

होता है; स्वर से, दृष्टि से प्रकट होता है तथा वातचीत के विषय एव उसके ढग से और आपके सम्पूर्ण आचरण से प्रकट होता है। साथ ही, आपके स्वभाव की विभिन्नता से इन सबमे विभिन्नता आ जाती है। अतएव किसी के ज्ञान आदि को देखने के पूर्व उसके स्वभाव से उसकी मनुष्यता की परीक्षा कीजिए।

स्वभाव की बहुत-सी विशेषताएँ जन्मगत होती हैं। पूर्व सस्कारो और बाल्यकाल के वातावरण के अनुसार मनुष्य की प्रकृति का सच्चा निर्माण और विकास होता है, इसे सभी स्वीकार करते हैं। आगे चलकर मनुष्य परिस्थितियों के अनुसार और ज्ञान-विवेक के अनुसार भी अपने स्वभाव का परिष्कार करते हैं। यहा यह बताना देना अप्रासंगिक न होगा कि मनुष्य अपने मस्तिष्क के केवल $\frac{1}{4}$ भाग पर ही शासन करता है, शेष $\frac{3}{4}$ भाग उसके स्वभाव या उसकी आदतों से ही अपने-आप शासित होता है। यह भी कह देना असंगत न होगा कि मनुष्य में ७५ प्रतिशत बुद्धि-भाग जन्मगत होता है। विद्या, अभ्यास, अनुभव से यह केवल २५ प्रतिशत ही उसमे मिलाता है। इन सबसे अन्तर्भन और उसके सस्कारों की महत्ता समझ मे आ सकती है। यदि स्वभाव पर आरम्भ से ही नियंत्रण न रखा जाए तो आगे चलकर ज्ञान-बल से उसका सुधार नहीं होगा। सब प्रकार से यही स्पष्ट है कि ज्ञान की अपेक्षा स्वभाव से किसी के व्यक्तित्व की परीक्षा करना अधिक सुगम है। किसी का स्वभाव अच्छा होगा तो उसका प्रेरणात्मक ज्ञान उसका सहायक ही होगा। स्वभाव विपरीत होगा तो उसकी चेतन-बुद्धि भी विपरीत दिशा मे कार्य करनेवाली होगी। बुद्धि-बल से और जिह्वा-बल से कभी-कभी स्वभाव को छिपाया जा सकता है, पर सर्वदा नहीं।

४. रूप के मोह मे न पड़िए—किसी के रूप को देखकर ही उसको प्रधानता न दीजिए। आचरण से भी उसकी परीक्षा कीजिए। वेश्या रूपवती होकर भी दुराचारिणी होती है कस्तूरी को काली समझकर फेंकने की चेष्टा न कीजिए। तालाब की पहली ही सीढ़ी तक जाने से

उसकी गहराई का अनुमान नहीं होता; और अन्दर तक जाइए। कोई आपसे मिलता है तो उसकी सफेद कमीज देखकर ही स्वच्छता-प्रेमी न मान लीजिए। उस कमीज के नीचे भी देखिए, वहाँ शायद एक बड़ी गन्दी बनियान मिलेगी जो गन्दे स्वभाव के सार्टीफिकेट की तरह उसके गले में टगी होगी।

किसी के मुख से सीता-सावित्री के उपाख्यान सुनकर ही उसको महात्मा न मान लीजिए। उसके कमरो की दीवारों पर भी दृष्टि डालिए, सम्भव है वहाँ उसके स्वभाव को प्रिय लगनेवाली ससार की चुनी हुई कुलटाओं के चित्र टगे मिलें। उसके ग्रामोफोन के रेकार्ड देखिए। हो सकता है, वह आपको भजन सुनाता हो और घर में कव्वालिया सुनकर अपनी स्वाभाविक तृप्ति करता हो। उसकी मेज को नहीं, पुस्तकालय को देखिए। मेज पर सम्भव है वह धर्मशास्त्र के ग्रंथ रखता हो और पुस्तकालय में सचित्र कोकशास्त्र मिल जाए। किसी को स्वच्छता कहा तक प्रिय है, इसे जानना हो तो उसका बैठकघर नहीं बल्कि उसका रसोई-घर देखना चाहिए। किसका जीवन कहां तक सुखी है, इसको उसकी आकृति पर नहीं, उसके स्त्री-बच्चों की आकृति पर पढ़ना चाहिए। किसी कवि के व्यवित्तगत जीवन के आनन्द को उसके काव्य से नहीं बल्कि उसके रोज़नामचे से जानना चाहिए। काव्य में तो वह सुवर्णकोष लुटाता होगा, पर निजी जीवन में संभवतः दूसरों से रुपये उधार लेकर जीविका चलाता हो। किसी का साहस-बल उसके शब्दों में न देखिए और न उसकी सम्पत्तिशालीनता की अवस्था में। विपत्ति में देखिए उसकी जिह्वा तेज़ चलती है या उसके पैर। मित्र की परीक्षा अपने सुख के दिनों में नहीं, सकट के दिनों में कीजिए। दाढी देखकर किसी को सरदार न मान लीजिए, बल्कि देख लीजिए उसके पास सरदार का दिल भी है या नहीं। रुपये की गोलाकृति और उसकी चमक-दमक देखकर ही उसको खरा न मान लीजिए, उसे बजाकर भी देख लीजिए; हो सकता है, वह जाली या खोटा निकले। प्रत्येक वस्तु के सामान्य रूप को नहीं, उसके विशिष्ट

रूप को भी देखकर तब उसके विषय में निर्णय कीजिए। मनुष्य की योग्यता-अयोग्यता को सभवतः उसके रूप से आप न पढ़ पाए, पर उसके कार्य, व्यवहार और स्वभाव के विज्ञापन से अवश्य पढ़ लेंगे।

इस सम्बन्ध में आप उस उपदेश को याद रखिए जो मछलियों ने राम को दिया था। पम्पासर में बगुलो की ओर लक्ष्मण की दृष्टि आकृष्ट करके राम ने कहा था कि हे लक्ष्मण ! देखो, यह जीव कैसा साधु है, धीरे-धीरे पैर उठाकर रखता है; डरता है कि कहीं उसके पैरों के नीचे किसी जीव की हिंसा न हो जाए। सरोवर की मछलियों ने इसको सुनकर तत्काल कहा— हे राम ! तुम क्या कह रहे हो, इस घूर्त ने हमारे वश के वश निर्मूल कर दिए है—साथ रहनेवाला ही साथी के चरित्र को जान सकता है : 'सहवासी विजानाति चरित सहवासिनः ।'

५. देश, काल, परिस्थिति को ध्यान में रखिए—किसी व्यक्ति अथवा किसी वस्तु का निरूपण करते समय देश-काल और परिस्थिति के अनुसार विचार कीजिए। विचार ही न कीजिए, अपने जीवन में भी आप देश, काल, परिस्थिति के अनुकूल सुधार कीजिए, जिससे आप सामयिक बन सकें। 'जैसा देस वैसा भेस' की कहावत न भूलिए। यदि पण्डित जवाहरलाल नेहरू भारतवर्ष में हिन्दू-राज्य की स्थापना का विरोध करते हैं तो आप उन्हें हिन्दू-द्रोही कहने से पहले एक बार इन बातों पर भी विचार कर लीजिए कि आप एक ऐसे देश में हैं जहाँ और भी धर्मों के लोग स्वाधिकारपूर्वक रहते हैं; आप एक ऐसे काल में हैं जिसे बीसवीं शताब्दी कहते हैं और जिसमें सर्वत्र प्रजातंत्र राज्यों की स्थापना हो रही है, और आप एक ऐसी परिस्थिति में हैं जिसमें धर्मान्धता से देश-समाज की हानि हो सकती है तथा अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग से आप वंचित हो सकते हैं। समय परिवर्तनशील है और समय के साथ सभ्यता का प्रत्येक अंग परिवर्तनशील है। सम्भवतः हम आप उस युग में होते जब राजनीति धर्म की एक शाखा-मात्र थी और सीभाग्य से यही पण्डित

जवाहरलाल नेहरू होते और सभी आधुनिक साधन भी सुलभ होते तो यह सम्भव था कि धार्मिक भावना से प्रेरित होकर गवर्नमेण्ट ऐसे ही नियम बना देती कि रेलें साइत से चलें, दिशाशूल में न चलें; गार्ड लोग सीटी नहीं, शख बजाया करें, गाडी चलते समय गार्ड के डिब्बे में हवन और मगल-स्तोत्र का पाठ होता चले जिससे यात्रा निर्विघ्न समाप्त हो जाए। पर वर्तमानकाल में ऐसी बातों की कल्पना करना भी मूर्खता है।

यह तो सार्वजनिक विषयों के सम्बन्ध में हुआ। व्यक्तिगत व्यवहार में भी हमारी परीक्षा इसी से होती है कि हम समय के साथ कहा तक आगे बढ़ रहे हैं। आप किसी से मिलते हैं तो इसी दृष्टि से उसको देखिए। इस बात को विवेकपूर्वक देख लीजिए कि वह व्यक्ति जैसा आचरण कर रहा है, वैसा करने के लिए वह बाहरी वातावरण से कहा तक विवश है। अपने को उसकी परिस्थिति में रखकर तब उसके व्यक्तित्व को तोलिए।

इस प्रश्न को और भी निकट से तथा अन्य प्रकार से देखिए। कभी-कभी एक ही प्रकार का कर्म भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में पडकर भिन्न हो जाता है; उदाहरणार्थ, साधारण दशा में कोई व्यक्ति किसी की हिंसा करता है तो वह हत्यारा माना जाता है और फासी पर लटका दिया जाता है। युद्ध में शत्रु हिंसा करने पर वही व्यक्ति शूरवीर और राजसम्मान का पात्र माना जाता है। कर्म एक ही प्रकार का होने पर भी परिस्थितियां कर्ता के रूप को भिन्न कर देती हैं। यदि आप परिस्थितियों को न जानें और इतना ही जानें कि अमुक व्यक्ति ने दस आदमी मार डाले तो आप उस व्यक्ति को महाहिंसक मान लेंगे। एक अन्य उदाहरण लीजिए। एक समय था जब हिटलर विजेता की स्थिति में था। उसकी सेनाएं दिग्विजय करती हुई सारे विश्व को कपा रही थी। उस समय लोग उसे सर्वशक्तिमान, ऐतिहासिक युग का सर्वश्रेष्ठ योद्धा मानते थे। कालान्तर में परिस्थिति ने पलटा खाया। अब किसी को हिटलर के वीर-रूप का ध्यान नहीं आता; सब उसकी अदूरदर्शिता

श्रीर अमानुषिकता की कथाएं ही कहते-सुनते है। उसकी विशेषताओं को कोई सोचता भी नहीं। परिस्थितियों का इतना प्रभाव किसी के व्यक्तित्व पर पड़ सकता है ! विजेता हमारी दृष्टि में सदा से देवतुल्य हो जाता है और विजित रावण का अवतार। जब परिस्थितियाँ स्वाभाविक रूप से हमारी मनोदशा पर इतना प्रभाव डालती हैं तो हम उनकी उपेक्षा कैसे कर सकते है ? हा इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि हम केवल परिस्थितियों को ही न देखें, देश-काल ही को न देखें, बल्कि मानव के व्यक्तित्व को उसके बीच में खड़ा करके देखें और स्वयं भी उन्हीं के बीच में अपने को रखकर विचार करें।

६. स्वतन्त्र बुद्धि से विचार कीजिए— किसी के व्यक्तित्व की शुद्ध परीक्षा करते समय उसके रंग-रूप, उसकी स्थिति और उसके कार्यक्रम आदि का ध्यान रखना तो आवश्यक ही है। इस बात की और भी अधिक आवश्यकता है कि आप अपने स्वभाव और स्वार्थ के आधार पर किसी की रूपरेखा न बनाए। प्रायः यह होता है कि आदमी अपनी स्थिति में सबको रखकर उनके विषय में अपनी एक धारणा बनाता है। ऐसा भी होता है, और प्रायः होता है कि हम स्वयं जैसे हैं, वैसे ही दूसरों को देखना चाहते हैं। यदि वे वैसे नहीं होते तो हम उनके व्यक्तित्व का सम्मान नहीं करते। यही बुद्धि विवेक भ्रष्ट हो जाती है।

वास्तव में, प्रत्येक बुद्धिसम्पन्न मनुष्य में एक-दूसरे को पहचानने की शक्ति है; वह नित्यशः इस शक्ति का उपयोग भी करता है। उससे त्रुटि वही होती है जहाँ वह भावुकता के आवेश में या अपने स्वभाव की विवशता से या अनुभवशून्यता से अथवा अज्ञानवश निष्पक्ष होकर किसी के वास्तविक रूप को नहीं देखता। वह जो कुछ देखता है। उसे एकांगी दृष्टिकोण से और अपने मन के सकल्प के अनुसार देखता है। मन में किसी पूर्व-वासना के होने से हरएक देखी हुई वस्तु उसी के रंग में रंग उठती है। मान लीजिए आप घर्मन्धि हैं। उस दशा में अन्य घर्म का सभ्य व्यक्ति भी आपको चाडाल जैसा लगेगा। आप पुराने ढग के कट्टर

सनातनधर्मी पण्डित हो तो अपने से भी अधिक किसी साफ-सुथरे शूद्र को महागन्दा और अछूत ही मानेंगे। यदि आप उदारबुद्धि के होंगे तो महापतित को भी अपना बन्धु ही मानेंगे। इसी को दूसरे रूप में यों समझिए। एक हूण्ट-पुण्ट व्यक्ति को उसकी माता महानिर्दोष और दुर्बल मानती है। उसकी स्त्री उसको रसिकराज समझती है, अपना देवता मानती है। उसके बच्चे उसी को अपना सरक्षक और शासक मानते हैं। उसके सेवक उसी को धर्मावतार, मित्रगण एक समर्थ बन्धु और शत्रुगण साक्षात् दानव समझते हैं। वे उसके व्यक्तित्व को उसी रूप में देखते हैं, जिससे उनका सम्बन्ध है। पर क्या सबके विचारों को अलग-अलग लेकर आप उस व्यक्ति का समूचा व्यक्तित्व चित्रित कर सकते हैं? कभी नहीं। अनुरागी व्यक्ति अपने प्रेम-पात्र की त्रुटियों को कभी नहीं देखता। द्वेषी व्यक्ति अपने शत्रु के सीधे आचरण को भी सदोष मानता है। जब हमारे मन में किसी व्यक्ति या किसी वस्तु के पक्ष-विपक्ष में कोई धारणा पहले से बनी रहती है तो हम उसके सम्बन्ध में विचार करते समय उसके साथ न्याय नहीं करते। हम उसके रूप को नहीं बल्कि अपने स्वभाव या स्वार्थ को उसी के रूप में मूर्तिमान देखते हैं और भ्रम में पड़ जाते हैं। जिससे हमारा स्वार्थ-साधन नहीं होता, उसे हमसे अधिकारी लोग दो कौड़ी का आदमी समझ लेते हैं। यदि कोई अनीति-पूर्वक भी हमारा उपकार कर देता है तो हम उसको बड़ा भला आदमी मान लेते हैं।

जब तक हम व्यक्तिगत प्रश्नों को अलग रखकर किसी के विषय में विचार नहीं करते, तब तक हम उसको समझने में अवश्य भूल करेंगे। अतएव यह आवश्यक है कि पहले आप अपने परीक्षा-यन्त्र को ठीक कर लें। यदि आपका कोई हाथ पक्षाघात से निर्जीव होगा तो उसमें किसी जीवित व्यक्ति की नाड़ी भी यदि पकड़ा दी जाएगी तो आप उसको निर्जीव घोषित कर देंगे। नेत्र-दोष होने पर सुन्दर दृश्य भी कण्टप्रद होता है। यदि आप लोभी होंगे तो उसी व्यक्ति को सज्जन समझेंगे जो कुछ

भेंट-पूजा लेकर आपसे मिलेगा ; खाली हाथ मिलनेवाला महास्वार्थी जैसा लगेगा । यदि आप हृदय के दुर्बल होंगे तो बलवान् व्यक्ति आपको ब्रह्माराक्षस जैसा प्रतीत होगा और यदि आततायी होंगे तो बड़े से बड़े आदमी को मिट्टी का कच्चा घड़ा समझेंगे । बिना टिकट के रेलयात्रा करनेवाले को टिकट-कलेक्टर यमदूत जैसा लगता है ।

इसलिए यदि आप दूसरे को समझना चाहते हैं तो पहले मिथ्या धारणाओं को मन से निकाल दीजिए । यदि कोई आपके सत्कर्मों का सम्मान नहीं करता तो आप समझ लीजिए कि उसके मन में भी आपके प्रति कोई दुर्भावना है, जिसके कारण वह आपके रूप को नहीं देख पा रहा है । एक-दूसरे के निकट जाने के लिए ऐसी धारणाओं को निर्मूल करने की परम आवश्यकता होती है ।

७. मनुष्य-मनुष्य में स्वाभाविक स्नेह या विद्वेष भी होता है । इसका यही अर्थ नहीं है कि यदि किसी से किसी के स्वभाव का मेल बैठता है तो वे परस्पर स्नेही होते हैं, नहीं मेल खाता तो द्वेषी हो जाते हैं । इसमें सत्यता है, चोर-चोर मीसेरे भाई कहे भी जाते हैं । पागल आदमी पागलो को देखकर आनन्दित होता है, सज्जन सज्जन को और सत्यवादी सत्यवादी को ।

स्वाभाविक स्नेह और विद्वेष का एक गूढ रहस्य भी होता है ; उसको जान लेना चाहिए । मनुष्य के मस्तिष्क में विचारों की जो तरंगें उठती हैं वे शरीर में ही नहीं विलीन हो जाती ; वे मनुष्य के शरीर के चारों ओर के वायुमण्डल को आन्दोलित करती हैं । तरंगों की यह क्रिया स्वाभाविक होती है । वे विचार-तरंगें निकट के अनुकूल विचारों को ग्रहण करती हैं और प्रतिकूल विचारों से टकराती हैं । उनका आघात मस्तिष्क पर पड़ता है । शरीर के चारों ओर यह सघर्ष वायुमण्डल में निरन्तर चलता है । मस्तिष्क में चुपचाप उसकी अनुभूति होती है । किसी पवित्र मन्दिर में जाने पर आपको जो शान्ति मिलती है, उसका एक कारण यह है कि वहाँ जो शुभ विचार वायुमण्डल में तैरते रहते हैं, वे

आपके अनुकूल विचारों को और सवल कर देते हैं। कभी-कभी आपने अनुभव किया होगा कि किसी मकान या स्थान-विशेष में जाने पर आपके मन में अकारण विरक्ति या भय की भावना उठती है। उस जगह को आप मनहूस मानते हैं। इसका कारण यह है कि वह किसी समय दुष्टों का केन्द्र रहा होगा। वहाँ वही विचार अधिक समय तक फैले रहते हैं।

इसी प्रकार आपको इसका अनुभव भी हुआ होगा कि कभी-कभी किसी अपरिचित व्यक्ति से मिलते ही आपके मन में उसके प्रति श्रद्धा-अनुराग के भाव उत्पन्न हो जाते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि कोई व्यक्ति आपसे बार-बार मिलकर हर बार आपके समक्ष सुन्दर भाव प्रकट करता है, फिर भी आपके चित्त में उसके प्रति अनायास अश्रद्धा और विरक्ति की भावना ही उत्पन्न होती है। ऐसे आदमियों की शकल से ही आपके मन में चिढ़ पैदा होती है। ऐसा क्यों होता है? इसका कारण भी वही है, जिसका उल्लेख हम ऊपर कर चुके हैं। वह व्यक्ति आपके मुँह पर मीठी बात करता होगा, पर उसके मन में आपके प्रति निरन्तर दुर्भावनाएँ व्याप्त रहती होंगी, जिनकी विद्युत्-तरंगें आपकी विचार-तरंगों से चुपचाप टकराती होंगी। कोई हृदय से आपके साथ सहानुभूति रखता होगा तो उसकी तरंगें आपकी तरंगों से मिलकर आपके मन को और भी चेतनावान् बना देती होंगी। इसका यही वैज्ञानिक रहस्य है, जिसको आधुनिक पाश्चात्य वैज्ञानिक मानते हैं।

इस सम्बन्ध में आधुनिक वैज्ञानिकों ने एक और खोज की है। उनका कहना है कि हृदय में जब किसी भाव की तीव्रता होती है, तो भिन्न-भिन्न प्रकार की गंधें निकलती हैं। उन्हें हम नहीं जान पाते क्योंकि मनुष्य की घ्राण-शक्ति सीमित है। ऐसे जीव-जन्तु, जिनकी सूँघने की शक्ति तीव्र है, उनको शीघ्र ही ग्रहण कर लेते हैं। भयभीत होने पर शरीर से एक दुर्गन्ध निकलती है। उसे अंग्रेजी में भय-गन्ध^१ कहते हैं।

1. Fear-Scent.

वह जानवरों को असह्य हो जाती है, इसमें सत्यता है। जो लोग रात में बहुत बच-बचकर चलते हैं, उन्हें सांप-बिच्छू मिल ही जाते हैं। निडर लोग नगे पाव घूमते हैं, पर उनपर ऐसे जीव-जन्तु अनायास आक्रमण नहीं करते। आप डरते हुए गाय-बैल के पास जाइए तो वे भडकते हैं और मारने को दौड़ते हैं। आपका नौकर निडर होकर जाता है तो उनमें ऐसी कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। इसकी परीक्षा आप स्वयं कर सकते हैं। भय की दशा में शरीर के दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं इसको तो आप मान ही लेंगे। प्रायः पसीना निकलता है और कभी-कभी मल-मूत्र भी। जब कोई गन्दी वस्तु बाहर निकलेगी तो निकटस्थ जीव को अप्रिय अवश्य लगेगी और वह उसका प्रतिकार भी करेगा।

यह कोई नई खोज नहीं है। ऋग्वेद के ऋषि इस रहस्य की खोज दूर तक कर चुके थे। उनका कथन है कि जब मनुष्य के चित्त में कोई भावना बलवती होती है, तो उसके शरीर से उसी भावना से अनुप्राणित एक प्राणसूत्र निकलता है, जो समीप के वायुमण्डल में व्याप्त हो जाता है। रात में चोर को देखते ही कुत्ते भौंकने लगते हैं। शीघ्र चेतन होने के कारण वे उस प्राण-सूत्र से प्रभावित हो जाते हैं। इसी प्रकार जब कौवे घर की छत पर या द्वार पर बोलते हैं तो लोग कहते हैं कि कोई अतिथि आने वाला है। अतिथि आए या न आए, ऋग्वेद के उक्त मत के अनुसार इसका यह रहस्य है कि किसी स्नेही का मन आप में लगा है, उसकी भावनाएं आपकी ओर केन्द्रित हैं। कौवे उस प्रकार के वायु-व्याप्त प्राण-सूत्र से शीघ्र प्रभावित हो जाते हैं। वेद का कथन है कि जब मनुष्य चलता है तो उसकी पद-ध्वनि भी प्राण-सूत्र की विद्युत् से यथेष्ट काल तक अनुप्राणित रहती है। यही कारण है कि बहुत-से कुत्ते चोर को या उसके पद-चिह्नों को देखे बिना भी सवेरे जाकर दूर की किसी झाड़ी आदि को नखों से खोदने लगते हैं और वहां प्रायः चोरी का घन गडा मिल जाता है। चोर जिस दिशा में गया हुआ रहता है, कुत्ते वहां की मिट्टी को सूघते हुए पहुंच जाते हैं। इस विद्या की खोज अथर्वा ऋषि

ने खोई हुई गायी का पता लगाने के लिए की थी। इससे उन्हीं के नाम पर इसको अथर्वा प्राण-सूत्र कहते हैं।

इस प्राण-सूत्र का विशेष महत्त्व है। निकट के प्राणी सद्भावनाओं और दुर्भावनाओं से भीतर ही भीतर प्रभावित होते हैं। प्राण की आकर्षण-शक्ति इसी पर अवलम्बित रहती है। कोई जनानुरागी व्यक्ति जब सामने आता है तो लोग उसके प्रति श्रद्धावश भुक जाते हैं। इसका कारण यही है कि उसका प्राण-सूत्र सबके प्राणों को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है। एक-दूसरे के प्राण-सूत्र परस्पर वध जाते हैं। जो अपने को सबका बन्धु मानता है, उसके सभी बन्धुवत् ही हैं। इस प्राण-सूत्र का सम्बन्ध रक्त से भी होता है। महाभारत के अन्त में युधिष्ठिर ने स्वीकार किया है कि जुए के समय जब कर्ण उनके प्रति कठोर से कठोर वाक्य कह रहा था तो उन्होंने सिर उठाकर देखा। तत्काल ही उनके नेत्र कर्ण के प्रति श्रद्धावश भुक गए। वे उसके चरणों की ओर देखने लगे। तब वे यह न जानते थे कि कर्ण उनका सहोदर है। कोई आन्तरिक शक्ति ही उनके मन में आत्मीयता जगाती थी। वह शक्ति 'अथर्वा-शक्ति' थी। ऐसा भी आप देखेंगे कि कभी-कभी लोग एकाएक घर लौट जाने को व्यग्र हो जाते हैं, उनके मन में उच्चाटन हो जाता है, घर जाकर वे किसी आत्मीय को बीमार या सकटग्रस्त देखते हैं। रक्त रक्त को पुकारता है। किसी की माता बीमार होकर या आपदाग्रस्त होकर जब अपने पुत्र का ध्यान करती है तो उसका चित्त जल्दी प्रभावित हो जाता है। पत्नी की विचारधारा उतनी जल्दी नहीं दौडती। रक्त-सम्बन्ध की दृढ़ता और मतैक्यता में प्राण-सूत्र ही भीतरी सहायक होता है।

मन की भावनाओं का कितना प्रबल प्रभाव बाहर की वस्तुओं पर पड़ सकता है, इसको आप इन प्रत्यक्ष प्रमाणों से समझिए। कछुआ अपने श्रण्डों का पोषण स्वयं नहीं करता। उन्हे वह तीर पर बालू में गाड़ देता है, स्वयं जल-स्थित होकर दूर से ही उनपर अपना आन्तरिक प्रभाव डालता है। उस प्रभाव से वे बढ़ते हैं। कछुए को हटा दीजिए

तो अण्डे निर्जीव हो जाएंगे। कई प्रकार के सर्प ऐसे मिलते हैं जो शिकार के लिए कहीं नहीं जाते, वे एक जगह मुह खोलकर अपनी क्षुधा-भावना या इच्छा-शक्ति को तीव्र करते हैं। दूर के कीड़े-मकोड़े उनकी ओर आकर्षित होकर इस प्रकार चले जाते हैं जैसे चुम्बक की ओर लोहा। इसी प्रकार के और भी उदाहरण दिए जा सकते हैं।

साराश यह है कि विचारों की अनुकूलता-प्रतिकूलता से आकर्षण या उच्चाटन स्वाभाविक रीति से होता है। आपके विचार शुद्ध होंगे तो शुद्ध विचारों के व्यक्ति आपकी ओर आकर्षित होंगे। आपके हृदय में कालिमा होगी तो कलुषित विचारों के व्यक्ति बिना ढूँढे आपको मिल जाएंगे। चोर चोर को बहुत जल्दी पहचान लेता है। रिश्वत लेनेवाला अफसर रिश्वत देनेवाले को पहचानने में प्रायः भूल नहीं करता।

इसके अतिरिक्त यह भी प्रमाणित है कि एक-दूसरे की आंतरिक भावना से मनुष्य निरन्तर प्रेरित होता है। अतएव किसी विचार-संकट में पड़ने पर अपनी आत्मा को साक्षी मानना चाहिए। प्राचीन शास्त्रों का एक निश्चित मत यह भी है कि मनुष्य में स्वाभाविक आकर्षण या विद्वेषण पूर्वजन्म के व्यवहारों के आधार पर होता है। पूर्व-जन्म के सस्कार आत्मा के साथ आते हैं। गाय का अबोध बच्चा पैदा होते ही अपनी मा की ओर आकर्षित होता है। हज़ारों गायों में भी वह अपनी मा को पहचानकर उसी की ओर दौड़ेगा; पैदा होते ही अज्ञात प्रेरणा से वह थन की ओर दौड़ता है। इन्हीं सबको ध्यान में रखकर शास्त्रकार पूर्वगत सस्कारों को मानते हैं। आप इसको मानें या न मानें, इतना तो स्वीकार करेंगे ही कि बहुत-सी प्रेरणाएँ मन में ऐसी उठती हैं जिनके कारण का पता नहीं चलता। वे प्रेरणाएँ निकटवर्ती व्यक्ति की आन्तरिक प्रेरणाओं से प्रभावित होकर भी उठती हैं। एक की आत्मा दूसरे की आत्मा को शीघ्र पहचान लेती है। इन प्रेरणाओं की उपेक्षा आप बिना विचारे हुए न कीजिए। इनके आधार पर दूसरों के व्यक्तित्व की परीक्षा कीजिए।

८. किसी महापुरुष के व्यक्तित्व की परीक्षा तत्काल न कीजिए—
 किसी भी महापुरुष को उसके शरीर में न ढूँढ़िए। उसके व्यक्तित्व की
 आभा उसकी वाणी और उसके कर्म में देखिए। वाणी, कर्म में भी
 तत्काल नहीं, कुछ समय बाद उनके परिणाम या प्रभाव में देखिए। महा-
 पुरुष शरीर से हमारी ही तरह लौकिक होते हुए भी अलौकिक होते हैं।
 उनका मन अगाध होता है, उनकी वाणी गम्भीर होती है और उनके
 चरित्र विलक्षण प्रतीत होते हैं। इसलिए उनके मन की गहराई आप शीघ्र
 नहीं नाप सकते। उनका चित्त हर्ष-विषाद से शीघ्र आन्दोलित नहीं होता;
 अतएव चित्त के ये भाव भी उनकी आकृति में लक्षित नहीं होते। उनका
 चित्त-सयम विशेष प्रबल होता है। उनकी वाणी में गूढ़ता होती है, अत-
 एव उसका अर्थ उनके कर्म के साथ ही प्रकट होता है। उनके चरित्र का
 लक्ष्य-मार्ग लम्बा होता है। वे किसी दूर की वस्तु की प्राप्ति के लिए
 सतर्क होकर चलते हैं। सर्वसाधारण उस लक्ष्य को न देखकर उनकी
 गति-विधि पर सन्देह कर सकता है।

इस सम्बन्ध में इन श्लोको को ध्यान में रखिए :

वज्रादपि कठोराणि मृदूनि कुसुमादपि ।

लोकोत्तराणां चेतासि को हि विज्ञातुमर्हति ॥ (भवभूति)

—उत्तम पुरुषों का हृदय वज्र से भी कठोर और फूल से भी कोमल
 होता है। उसे जानने में समर्थ कौन होता है ?

सम्पत्तौ च विपत्तौ च महतामेकरूपता ।

उदये सञ्चिता रक्तो रक्तश्चास्तमये तथा ॥ (पञ्चतन्त्र)

—सम्पत्ति और विपत्ति में महात्माओं का एक रूप रहता है। सूर्य
 उदयकाल में भी लाल रहता है, अस्तकाल में भी।

चरित्र की गूढ़ता को समझने के लिए आप महात्मा गांधी के जीवन
 का अध्ययन कीजिए। उनके बहुत-से कामों को पहले लोग उनकी अक्षम्य
 राजनीतिक भूलों समझते थे, पर कुछ दिनों बाद उनके सुन्दर परिणाम
 को देखकर गांधीजी की दूरदर्शिता की प्रशंसा करते थे।

इन बातों को देखते हुए यही जान पड़ता है कि हम सत्पुरुषों को उनकी आकृति में नहीं बल्कि उनकी कृति में देखें। ईश्वर-दर्शन के विषय में गांधीजी कहते थे कि परमात्मा शरीर द्वारा नहीं, कर्म द्वारा प्रत्यक्ष होता है। यही बात उन महापुरुषों के लिए भी सत्य है जो ईश्वर के निकट पहुंचे हुए होते हैं।

छोटी बातों से ही किसीके वड़प्पन की परीक्षा होती है—मनुष्य साधारण बातों में या साधारण व्यक्तियों के साथ जैसा आचरण करता है उसीसे उसके स्वभाव के उन सूत्रों का पता चलता है जिनसे वह बना हुआ होता है। बड़े कामों या बड़े आदमियों के सामने तो सभी सावधान रहते हैं और अपने कृत्रिम स्वभाव का विज्ञापन करते हैं। छोटे कामों में या सर्वसाधारण के समक्ष वे अपने को बनाने की विशेष चेष्टा नहीं करते। अतः अपने वास्तविक रूप में खुल जाते हैं। बड़ों के सामने कोई विनम्रतापूर्वक बातें करता हो तो उसको स्वभाव से विनम्र या मृदुभाषी न मान लीजिए। यह देखिए कि अपने से छोटे के सामने जाते ही वह ँठने और कण्ठ-व्यायाम तो नहीं करने लगता। विशेष अवसर पर प्रदर्शित आचरण से नहीं, बल्कि दैनिक आचरण से मनुष्य के जीवन-क्रम का पता चलता है।

किसी की अंग-चेष्टा को पढ़ते समय भी उसके सूक्ष्म स्थानों को देखने से अधिक ज्ञान हो सकता है। प्रेम, भय आदि के आक्रमण से रोम खड़े मिल सकते हैं। सिर के बाल तो उनकी अन्तिम दशा में ही खड़े होंगे।

इसी प्रकार समाज की दशा जनसाधारण की दशा को देखकर जानी जाती है। भारत में बड़े-बड़े धनकुबेर हैं, पर उनके कारण हम सारे देश को सम्पन्न नहीं कह सकते। सम्पन्न तो तब कहेंगे जब जनसाधारण की आर्थिक स्थिति भी सन्तोषजनक हो।

इस बात को कभी न भूलिए कि हवा के रुख का पता छोटे-छोटे तिनकों, धूलिकाओं और पेड़ की पत्तियों से लगता है। लकड़ी के कुन्दो, पर्वत की चट्टानों और पेड़ के तनों से आप पता नहीं लगा सकते कि हवा

किधर को जा रही है। किसी व्यक्ति, किसी समाज अथवा किसी वस्तु की स्वाभाविक गति किधर को है, इसका पता उसके साधारण लक्षणों से ही लग सकता है। उसको पहले साधारण स्थिति में देखिए और उसके बाद असाधारण स्थिति में देखकर इसका पता लगाइए कि उसमें कितने असाधारण गुण भी है। इन सबको ध्यान में रखकर मनुष्य को पहचानने का प्रयत्न कीजिए।

मनुष्य-परीक्षा के ढंग

मनुष्य-परीक्षा के कई ढंग पहले भी प्रचलित थे, अब भी प्रचलित हैं। विद्या और ज्ञान-सम्बन्धी परीक्षाओं के अतिरिक्त मनुष्य के गुण-स्वभाव, आचार-विचार की परीक्षा भी आदिकाल से होती आ रही है। यही नहीं, पहले तो चरित्र की जाच के लिए अग्नि-परीक्षा जैसी कठिन परीक्षा होती थी। मानव के अग-प्रत्यग आदि की परीक्षा के सम्बन्ध में हम इससे पूर्ववाले अध्याय में विशेष रूप से लिख चुके हैं।

इस युग में भी स्कूली परीक्षाओं के अतिरिक्त कई अन्य ढंगों से भी परीक्षाएँ होती हैं। अब तो मनुष्य की विचार-तरंगों को जाचने के वैज्ञानिक यंत्र भी निकल गए हैं। पाश्चात्य देशों में, मुख्यतः अमरीका में बुद्धि-परीक्षा^१ तथा विचार-अध्ययन^२ आदि नामों से बुद्धि-परीक्षा की कई प्रणालियाँ आजकल प्रचलित हैं। कई प्रकार के प्रश्नों के उत्तर लेकर लोग व्यक्ति-विशेष की प्रतिभा, योग्यता अथवा विचारधारा की थाह लगाते हैं। मनोवैज्ञानिक जगत् में अवसर-विशेष पर मनुष्य के व्यवहार की क्रिया-प्रतिक्रिया देखकर विशेषज्ञ लोग उसकी चित्त-दशा अथवा उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को नापते हैं।

ये सब विधियाँ विदेशियों के लिए आधुनिक हो सकती हैं; भारत-वासियों के लिए प्राचीन ही हैं। महाभारत में यक्ष ने युधिष्ठिर से जो प्रश्न पूछे थे वे सब बुद्धिमापक प्रश्न ही थे। राम ने भरत से चित्रकूट में

1. Brain Test, Intelligence Test.

2. Thought-Reading.

बहुत-से प्रश्न उनके चरित्र और उनकी क्रिया-प्रणाली को समझने के लिए किए थे। उनमें से कुछ अनुवादित रूप में ये हैं :

‘—कभी सध्या-आगमन के समय सोते तो नहीं हो ?...प्रहर-भर रात्रि रहे जगकर कार्य-सिद्धि के उपाय पर विचार करते हो ?...अल्प व्यय से किसी महत्त्वपूर्ण कार्य की सिद्धि होने का निश्चय करके उसको शीघ्र प्रारम्भ तो कर देते हो ?...तुम्हारे बिना कहे अन्य लोग तुम्हारे अभिप्राय. को भांप तो नहीं लेते ? सहस्रों मूर्खों की अपेक्षा एक पण्डित को निकट रखने की इच्छा रखते हो कि नहीं ? क्या अपनी स्त्रियों को समझाते रहते हो ? उनकी बातों का विश्वास तो नहीं करते ? अपने मन की गुप्त बातें तो उनसे नहीं कह देते ?...तुम्हारे सब कर्मचारी निश्क होकर जब चाहें तब तुम्हारे पास तो नहीं चले आते अथवा भय से तुमसे बहुत दूर तो नहीं भागे फिरते ? तुम्हारी आमदनी से तुम्हारा खर्च कम है कि नहीं ?...क्या तुम्हारा वेदाध्ययन और तुम्हारे कर्म सफल होते हैं ?’

इस प्रश्नावली का उल्लेख हमने इसलिए विशेष रूप से कर दिया है कि आप इसपर भी विचार कर लें कि राम जैसे बुद्धिमान् महापुरुष किसी मनुष्य की सफलता के लिए उसमें किन-किन गुणों का होना आवश्यक समझते थे। रामायण, महाभारत में ऐसे अनेक प्रसंग हैं। उन ग्रन्थों की रचना का एक प्रयोजन ही यह ज्ञात होता है कि लोग भिन्न-भिन्न परिस्थिति में भिन्न-भिन्न योग्यता और स्वभाव के मनुष्यों के आचरण देखकर तथा उनके आचरणों के परिणाम देखकर मनुष्य-जीवन के रहस्यों से परिचित हो जाए। प्राचीन शास्त्रों में इन्द्र और धर्म आदि प्रायः मनुष्य की परीक्षा ही लेते घूमते थे। इनको विशुद्ध रूपक मानकर आप इस बात को समझ सकते हैं कि किन-किन बातों के आधार पर तथा किन स्थलों पर मनुष्य की परीक्षा होती है। हमारे नीतिशास्त्र मुख्यतः मनुष्य को पहचानने के लिए लिखे गए हैं। अतएव मनुष्य-सम्बन्धी ज्ञान की प्राप्ति के लिए उन ग्रन्थों का आश्रय लेना चाहिए।

आजकल किसी को उसकी लिखावट से भी पहचानने की विद्या चल पड़ी है। वैज्ञानिकों का कहना है कि जब हम लिखने बैठते हैं तो शरीर की पांच सौ छोटी-छोटी नसें सयुक्त हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में अवश्य ही अक्षरों की बनावट पर हमारे स्वभाव का प्रतिबिम्ब पड़ता होगा। एक बात तो स्पष्ट है कि जिसका चित्त स्थिर होता है उसके अक्षर सुडौल, नपे-तुले रहते हैं। धवराए व्यक्ति के अक्षर असम और टूटे-फूटे-से रहते हैं। कागजी जालसाजी को पकड़नेवाले विशेषज्ञ अक्षरों की बनावट देखकर ही निर्णय करते हैं। नकली कागज बनानेवाले या हस्ताक्षर करनेवाले का हाथ उस सफाई से नहीं चलता जैसा सही-सही लिखनेवाले का चलता है। उसके अक्षरों में कम्पन की लहर स्पष्ट दिखलाई पड़ती है। वह डरता हुआ और बना-बनाकर लिखता है, इससे अक्षरों में कृत्रिमता आ ही जाती है। यह विषय बहुत विस्तृत और जटिल है। इसपर जानकारी के लिए अंग्रेजी में आप कई ग्रन्थ पा सकते हैं।

परन्तु आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने एक और मनोरञ्जक प्रणाली निकाली है। वे आपसे अपना ही रेखाचित्र बनाने को कहते हैं। आप अपने को जैसा समझते हैं, वैसी आकृति जिस तरह भी बना सकते हैं, बनाइए। चित्रकला का कौशल दिखलाने की आवश्यकता नहीं। टेढ़ा-मेढ़ा जैसा भी बने, आप अपना रूप बनाते जाइए। आप जो कुछ बनाएंगे उसपर आपके व्यक्तित्व की कुछ न कुछ छाप अवश्य होगी। उसी के आकार पर भी मानव-शास्त्र के पण्डितगण आपके स्वभाव के छिपे हुए रहस्यों को पढ़ते हैं। उनका कहना है कि आपका अन्तर्मन अपने स्वभावानुकूल आपके हाथों को चलाता है। उन चित्रों से पता चलता है कि आपके भीतर अपने प्रति क्या विचार हैं, या वास्तव में भीतर से आपकी बनावट कैसी है ?

इस विषय पर अमरीका की एक प्रसिद्ध पत्रिका^१ में एक विद्वान^२ का

1. Maclean's Magazine, January 1, 1948.

2. George Kisker.

एक उपयोगी लेख है। उसके अनुसार पहले आपको अपना वैसा चित्र बनाना पड़ता है जैसा आप अपने को तत्काल समझते हैं। उसके उपरांत दूसरे कागज पर मनोवैज्ञानिक आपसे आपका वैसा चित्र बनाने को कहता है जैसा होने की आपके मन में आकाशा रहती है। इसके बाद मानस-हस नीर-क्षीर-विवेक करता है। वह मुख्यतः इन बातों के आधार पर परीक्षा करता है :

१. जो स्वस्थचित्त और सरल होते हैं वे कैसा भी चित्र बनाए, कम से कम अपने को मनुष्य जैसा बनाते हैं और उसमें बुद्धि का कौशल नहीं दिखलाते हैं, अथवा जिन अंगों को सुन्दर मानते हैं उनको बढ़ा-चढ़ाकर दिखलाते हैं, अथवा जिन अंगों को दुर्बल समझते हैं उनको मोटी रेखाओं आदि से सजीव बनाने का प्रयत्न करते हैं। प्रवल भावुक और मन से क्षुब्ध लोग अपनी आकृति पशु जैसी बना डालते हैं।

२. दुर्बल चित्तवाले, जड़मति और बाल-बुद्धिवाले लोग पहले एक गोला बनाते हैं, उसमें नाक-मुह आदि चित्रित करते हैं, फिर उसी गोले के आधार पर इधर-उधर रेखाएँ खींचकर हाथ-पैर लटका देते हैं। अस्पताल में मस्तिष्क की दुर्बलता के रोगी और नादान बच्चे अपना चित्राकन इसी प्रकार करते हैं।

३. सकोची, शकाकुल और कायर स्वभाववाले बहुत सोच-सोचकर हल्की, टूटी-फूटी या लहरदार लकीरें खींचते हैं। उत्तेजित स्वभाव वाले, अहकारी तथा महत्वाकांक्षी लोग बड़ी गहरी लकीरों से अपना चित्र अंकित करते हैं। दुस्साहसी तथा निर्भीक व्यक्ति जल्दी से जल्दी चित्र बना डालता है। दीर्घसूत्री, आवश्यकता से अधिक चौकन्ना रहनेवाला प्रत्येक कार्य को सागोपाग पूर्ण करने का अभ्यासी बड़ा समय लेता है।

४. अपने को सर्वश्रेष्ठ समझनेवाला व्यक्ति अपने वास्तविक रूप से अपने चित्र-रूप को विशेष सुन्दर बनाता है। उसकी गर्दन चाहे झुकी हो, पर चित्र में तनी हुई दिखाएगा क्योंकि अहकारवश वह उसको वैसी

ही समझता होगा। नाटे आदमी अपना रूप प्रायः लम्बा चित्रित करते हैं। इससे उनकी मनोवृत्ति का पता चलता है। अतृप्त आदमी प्रायः अपने वास्तविक चित्र में अपने को दुर्बल और कल्पित चित्र में मोटा बनाता है। इससे पता चल जाता है कि उत्तम भोजन, पर्याप्त धन, मुख की प्रबल आकाशा उसके मन में है।

५. खिलाडी मनोवृत्ति के लोग अपने हाथ या पैर को विशेष महत्त्व-पूर्ण चित्रित करते हैं; अपने को विद्वान माननेवाले ललाट को, रसिक लोग आखों को, आत्महत्या की मनोवृत्तिवाले अथवा जीवन से विरक्त लोग अपने को सचमुच भूत जैसा चित्रित करते हैं।

ऐसे ही अन्य लक्षणों से विशेषज्ञ लोग मनुष्य की अन्तर्दशा को समझने का प्रयास करते हैं। अमरीका और कनाडा के प्रत्येक अस्पताल में इस प्रणाली का व्यवहार आजकल किया जाता है। वहाँ की जेलों में भी अपराधियों की मनोदशा को समझने के लिए इस प्रणाली का प्रयोग किया जाता है। बड़ी-बड़ी कम्पनियों में वे लोग इसका प्रयोग करते हैं; और पति-पत्नी के झगडों में भी इसके सहारे उनके अन्तर्मन में छिपी हुई भावना का पता लगाते हैं।

इन बातों से परीक्षा कीजिए

सर्वसाधारण के लिए उक्त प्रयोग भ्रंशटी है। दैनिक जीवन में हम किन लक्षणों से किसकी कैसा समझते हैं, इसपर अब विचार कीजिए। प्रायः वाणी, मुख-मुद्रा, अंग-चेष्टा और व्यवहार से ही लोगों के व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति होती है। इन सबमें वाणी का स्थान प्रमुख है। 'नारद पचरात्र' नामक एक प्राचीन ग्रंथ में सत्य ही लिखा है कि मनुष्य के सभी कर्मों का मूल मन है; मन के अनुसार ही वाणी निकलती है और वाणी से ही मन का रहस्य खुलता है :

मानस प्राणिनामेव सर्वकर्मकारणम् ।

मनोनुरूप वाक्यं च वाक्येन प्रस्फुट मनः ॥

वास्तव में, मन के सहयोग से ही शब्दोच्चारण होता है। पाणिनि

ने लिखा है कि जब मन शरीराग्नि को उत्तेजित करता है तो वह वायु को प्रेरित करती है; तदनन्तर वही वायु छाती में प्रविष्ट होकर स्वर उत्पन्न करती है :

मनः कायाग्निमाहन्ति स प्रेरयति मास्तम् ।

मास्तस्त्वरसि चरन् मन्दं जनयति स्वरम् ॥

वाणी-मन का इतना घनिष्ठ सम्बन्ध है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार शरीर की ७८ छोटी-बड़ी नसें जब एक-दूसरे से सम्बद्ध होती हैं तब जाकर एक शब्द मुख से निकलता है। ऐसी दशा में अवश्य ही वाणी से कंठ की नहीं, शरीर के एक बड़े भाग की क्रिया-शक्ति व्यजित होती है। पर यह मानना पड़ेगा कि वाणी द्वारा ही किसी का सर्वस्व नहीं प्रकट होता। मनुष्य अन्यमनस्क भी हो सकता है। इसके अतिरिक्त चतुर लोग शब्दों में, उनकी ध्वनि में बनावट भी करते हैं। अतः व्यवहार-शास्त्र के प्रकाण्ड पण्डित चेस्टरफील्ड का मत है कि किसी से मिलने पर उसके शब्दों पर ही ध्यान न दो, बल्कि उसकी आकृति से भी उसके मनो-भावों को तोड़ो। इससे भी बुद्धिमत्तापूर्ण उपदेश राम का है। राम ने लका से लौटते समय हनुमान को पहले ही भरत के पास यह कहकर भेज दिया था कि मुख के वर्णों से, दृष्टि से और बातों से भरत के मन का सारा रहस्य जानने का प्रयत्न करना :

ज्ञेयाः सर्वे च वृत्तान्ता भरतस्येडि गतानि च ।

तत्त्वेन मुखवर्णान् दृष्ट्या व्याभाषितेन च ॥ (रामायण)

अब इनमें से एक-एक पर विचार कीजिए और देखिए कि किस प्रकार इनके द्वारा मनुष्य अपने को व्यक्त करता है।

१. वाणी—अवसर के अनुकूल, सार्थक, स्पष्ट, सरल, हितकारी, तर्कसम्मत, विषयानुकूल शुद्ध शब्दावली से मनुष्य की श्रेष्ठता और बुद्धिमत्ता तथा सज्जनता प्रकट हो ही जाती है। इनके अतिरिक्त कौन किस विषय पर कितनी मौलिकता के साथ बोलता है, कैसे स्वर में बोलता है और कहां तक अपने भावों की पुष्टि कर सकता है, इससे भी मनुष्य

की गहराई का पता चलता है। शब्दों से किस प्रकार की विचारधारा व्यक्त होती है और उसके अनुकूल कहा तक बोलनेवाले की आकृति में साम्य रहता है, इससे भी मनुष्य की भीतरी सचाई का, बनावट का पता चलता है।

चतुर आदमी समयानुसार श्रोता के स्वभाव, परिस्थिति को ध्यान में रखकर मुख्य विषय को आगे रखकर बोलता है। मूर्ख का प्रधान लक्षण यह है कि सब भूलकर वेभीके बोलता है। जो सार्थक, सुबोध और सयत भाषा में बोलता है, वह बुद्धिमान गिना जाता है। जो निरर्थक, अस्पष्ट और विश्रुखल भाषा का व्यवहार करता है, वह प्रलापी, घूर्त, मूर्ख और अविवेकी माना जाता है। तर्कसम्मत वाणी का व्यवहार करनेवाला सज्जन, क्रियाकुशल, प्रतिभाशाली और शिष्ट होता है। तर्कहीन बोलनेवाला दभी, जड़मति, असत्यवादी, छली और दुराग्रही होता है। जो सद्भावना लेकर बातें करता है वह किसी निर्णय पर शीघ्र पहुंच जाता है। दुर्भावनावाले बात में गांठ पर गांठ बाधते चलते हैं।

बुद्धिमान् पुरुष गभीर विषयो में और गभीर स्वर में और गंभीर आकृति से बात करता है। सज्जन और सरस प्रकृति के लोग सामयिक विषयो पर मधुर स्वर में और सरल आकृति से बात करते हैं। दभी और दुर्विनीत व्यक्ति अपने विषय में उत्तेजनात्मक स्वर में, दूसरों के विषय में कर्कश स्वर में अपनी आकृति को विकृत करके तब बोलता है। घूर्तों का विषय परनिन्दा, स्वर बहुत दबा हुआ और चेहरा परम रहस्यमय होता है। विशेष विवरण आगे के लक्षणों से जानिए।

बुद्धिमान् व्यक्ति एक-एक शब्द को तोलकर बोलता है। वह एक वार में एक ही विषय पर बात करता है, जमकर बात करता है और कोमल शब्द किन्तु अकाट्य तर्क प्रस्तुत करता है। उसके विचारों में क्रमबद्धता, स्वर में दृढता और भावों में गंभीरता होती है। अनावश्यक विषयों की चर्चा में वह प्रायः नहीं पडता और काम की बातें करता है। वह अपने मौलिक विचार आकर्षक ढंग से व्यक्त करता है और एक ही

बात को बार-बार नहीं घोटता। स्वयं कुछ कहकर वह दूसरो को भी कुछ कहने का अवसर देता है। बातचीत के समय उसकी आकृति में घबराहट के चिह्न नहीं दिखलाई पड़ते क्योंकि उसमें आत्म-विश्वास रहता है।

सज्जन व्यक्ति कम बोलता है, जो बोलता है विनम्रतापूर्वक बोलता है। बातचीत में वह परनिन्दा, परस्त्री-चर्चा, आत्मप्रशंसा और उपहासजनक विषयो से विरक्त रहता है। उसकी आकृति में सौम्यता रहती है। उसका स्वर गभीर किन्तु मृदु होता है। सज्जन की सज्जनता उसकी साधुवाणी से ही झलक उठती है।

मनस्वी मनुष्य की वाणी में गभीरता रहती है, किन्तु कर्कशता नहीं। वह ठनकती हुई निकलती है। मनस्वी व्यक्ति निश्चित विषयो पर निश्चयात्मक बुद्धि से और ओजमयी भाषा में बोलता है। प्रायः वह भविष्य-सम्बन्धी किसी महत्त्वपूर्ण कार्य के विषय में बातचीत करता है। बोलते समय उसके मन का सारा तेज उसकी आकृति में रहता है। उसकी बातचीत और आकृति दोनों से स्वाभिमान टपकता है।

सरल स्वभाव व्यक्ति प्रायः सामयिक विषयो की चर्चा करता है। हास्य-विनोद और व्यंग्य के साथ बात करता है तथा सरल भाषा का व्यवहार करता है। वह लच्छेदार बोली कम पसन्द करता है।

रसिक स्वभाव का व्यक्ति सरल और काव्यमय भाषा में प्रायः सरस विषयो पर बातें करता है, और जब बात करता है तो उसकी आकृति पर उसकी आन्तरिक मुग्धता, विह्वलता और भावुकता रहती है। उसके मुख से छलकती हुई वाणी निकलती है। वह प्रायः चुटकियाँ लेते हुए बातें करता है।

चतुर आदमी जिससे मिलता है पहले उसी के अनुकूल बातें करता है। कोई मनोरञ्जक विषय छेड़कर उसी को अधिक बोलने का अवसर देता है और स्वयं उसकी बातों का समर्थन करता है। उसके विचारों को अच्छी तरह जानकर तब उन्हीं का भाष्य करता है। इस प्रकार एक बार

में या कई बार मे किसी को रिझाकर तब अक्सर के अनुसार प्रयोजन की बात करता है ।

धूर्त बड़ा बातूनी होता है : 'बहुवक्ता भवति धूर्तजन' (कौटिल्य) । 'कही की ईंट कही का रोड़ा' लेकर वह भानुमती का कुनवा तैयार कर देता है । उसकी भाषा अतिरजित होती है । दृष्टान्त से भरी हुई, वादो से लदी हुई और विचारोत्तेजक वाणी द्वारा वह एक ही विषय पर कई तरह से बातें करता है । तर्क-वितर्क से वह घबराता है और श्रोता को किसी स्थल पर प्रभावित करके धारा प्रवाह बोलने लगता है । कही पकड़ मे आने पर मुख्य विषय से जान छुड़ाकर इधर-उधर की बातें करता है । ऐसा व्यक्ति बातचीत मे बहुत देर तक नहीं अडता । प्रायः वह अपनी ही बातों को खण्डित करता चलता है । वार्तालाप में वह चमत्कार-पूर्ण घटनाओं का उल्लेख अवश्य करता है, और अपने अनुभवों की विशेष चर्चा करता है तथा दूसरों पर अपने कल्पित उपकारों का दिल खोलकर वर्णन करता है । वह ऐसी ही बातें करता है जिससे सुननेवाले उसको अपना शुभचिन्तक, सज्जनो का शिरोमणि और दुर्जनो का काल समझे । सभी बड़े कार्यों का श्रेय वह स्वयं लेना चाहता है ।

मूर्ख तो अपनी वाणी से तत्काल खुल जाते हैं । इसीलिए शास्त्रकारों ने मूर्खों को मौन रहने का उपदेश किया है । सर्वप्रथम तो मूर्ख अशुद्ध भाषा बोलता है और जो बोलता है उसको भी कर्कश स्वर मे । बोलते-बोलते वह बातों का क्रम भूल जाता है और किसी अन्य दिशा की ओर वह निकलता है । उससे कोई बात छेड़ दीजिए तो वह घुप हो जाता है या 'जी हाँ' करने लगता है । बातें सुनते-सुनते 'तब, तब' या 'तब क्या हुआ' ही कहता है और समझता कुछ नहीं । प्रायः वह दो-चार वाक्य स्वयं बोलकर बार-बार श्रोता से पूछ लेता है—'क्या समझे ?' और रह-रहकर भीचक्का रह जाता है, हकलाने लगता है या अकारण अपनी बात से गद्गद हो जाता है अथवा अट्टहास करने लगता है अधिकतर एक ही विषय पर वह हमेशा बात करता है और बातों का

कवध खड़ा करके उसी को नचाता है ।

पीड़ित व्यक्ति के सम्बन्ध में तुलसी की यह उक्ति ही पर्याप्त है :

आरत के हित रहत न चेतू ।

पुनि पुनि कहत आपनी हेतू ॥ (मानस)

चाटुकार आवश्यकता से अधिक विनीत और लच्छेदार वाणी बोलता है । प्रायः वह अपना अस्तित्व मिटाकर बात करता है, अर्थात् स्वाभिमानगत होकर दूसरो की बनावटी प्रशंसा करता है । वह सदा हां में हां मिलाता है; 'बहुत अच्छा', 'हमारी जान आपके लिए हाज़िर है', 'हमारे रहते आपका बालवाका न हो सकेगा' आदि अनेक प्रकार की बनावटी शब्दमाला का व्यवहार करता है । प्रायः वह दबी ज़बान से ही बात करता है और शकल से खोया हुआ या आपकी सेवा के लिए उतावला-सा प्रतीत होता है । 'छोटा मुह बड़ी बात' की उक्ति को वह पद-पद पर चरितार्थ करता है ।

विश्वासघाती की बातों में चाटुकारिता होती है, साथ ही साथ आत्म-विज्ञापन भी होता है । वह बार-बार शपथ खाता है, सत्य-भगवान् की दुहाई देता है और अकारण अधिक स्नेह दिखाकर रहस्यमयी बातें सुनाता है और कहता जाता है कि किसी से कहिएगा नहीं, हम आपसे ही कह रहे हैं । घुमा-फिराकर वह आपका भेद जानने के लिए तरह-तरह की बातें करता है । प्रायः वह धीरे-धीरे आश्चर्य प्रकट करता हुआ और सवेदना प्रकट करता हुआ बात करता है । बात की लम्बी-लम्बी भुजाएँ फैलाकर दूसरो के दिल टटोलता है ।

वचनवीर बड़ी लम्बी-चौड़ी बातें करता है । ऐसे आदमी को गप्पी कहते हैं । उसकी बातों का अन्त नहीं दिखाई देता । 'हमने यह किया, हमने वह किया' के अतिरिक्त वह और कुछ बहुत कम जानता है । अपने किस्से खतम हो जाते हैं तो अपने बाप-दादो के मनगढत किस्से सुनाता है । वह भी खतम हो जाते हैं तो राजा वीरबल आदिके चुटकुले ही सुनाता है । बात-बात में वह शूरवीरता दिखलाता है, गरजता है और उफनता है ।

धमकिया देने का वह आदी होता है, पर उसको ज़रा-सा डांट दीजिए तो पिछड़ जाता है और बातें बनाकर कहता है कि मेरा मतलब यह नहीं, यह था। काम की बात वह एक भी नहीं कर सकता, क्योंकि जो बहुत बोलता है उसकी विचारशक्ति क्षीण होती है और उसको किसी बात पर मनन करने का कभी अवकाश नहीं मिलता।

निर्बल व्यक्ति भी बहुत बक-बक करता है। वृद्धावस्था में भी आदमी बहुत इसलिए बोलता है कि उसकी अन्य सभी इन्द्रिया अशक्त हो जाती हैं, इसलिए वह वाणी-बल के सहारे ही अपनी पूर्वशक्ति को विज्ञापित करता है और अपनी तात्कालिक उपयोगिता को सिद्ध करने की स्वाभाविक चेष्टा करता है। जो बहुत बोलता है, वह अवश्य भीरु, अस्थिर, अशक्त और अकर्मण्य होता है। क्रियावान् प्राणी सदैव मितभाषी होगा।

नीच का मुह तरकश की तरह बचन-वाणी से भरा रहता है। नीतिकारों ने उसकी तुलना साप के बिल से की है। नीच व्यक्ति दुर्मुख, गला फाड़कर बोलनेवाला, असहनशील और कटुभाषी होता है। उसकी काक-वृत्ति नहीं छिपती। वह परनिन्दा को अपनी बातचीत का विषय बनाता है। अन्य प्रकार की बातों में किकर्त्तव्यविमूढ हो जाता है। प्रायः वह उलझनेवाली बातें करता है और अधिक देर तक प्रलाप करता है। अपशब्द उसको कण्ठस्थ रहते हैं। उपहास करने में वह कृतबुद्धि होता है। जहाँ उसका स्वार्थ होता है वहाँ वह बड़ा मधुरभाषी भी बन जाता है : 'व्याधा भृगवध कर्तुं सदा गायन्ति सुस्वरम्' (व्यास)—हिरन का शिकार करते समय बहेलिया बड़े मीठे स्वर में गाता है।

२ व्यवहार—बातचीत से भी अधिक मनुष्य अपने व्यवहार से अपने को व्यक्त करता है। सज्जन पुरुष प्रत्येक परिस्थिति में मर्यादा का पालन करता हुआ देखा जाता है, और दुर्जन प्रायः मर्यादा का उल्लंघन कर देता है। सम्य मनुष्य छोटी से छोटी बात में भी शिष्टाचार, शील तथा सौजन्य का ध्यान रखता है। असम्य व्यक्ति के सम्बन्ध में इन्ही शब्दों के आदि में 'अ' जोड़कर समझ लीजिए।

३. मुख-मुद्रा और अग-चेष्टा—जैसा कि हम कह चुके हैं, मनुष्य की आकृति में उसके मनोभाव तत्काल अंकित हो जाते हैं। वाणी-व्यवहार में आसानी से बनावट हो सकती है, पर आकृति में भाव-परिवर्तन करना सहज नहीं होता।

भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यक्तियों की स्वाभाविक चेष्टाएँ किस प्रकार की होती हैं, इसपर संक्षेप में कुछ जान लीजिए।

स्थिर स्वभाव का व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति में स्थिर रहता है। परिस्थितियों और बातचीत के झोके से वह कम हिलता-डुलता है। विपरीत परिस्थिति में वह और भी दृढ़ हो जाता है। उसकी इन्द्रियों में किसी प्रकार की विकलता और आकृति में तनिक भी विवर्णता दिखलाई नहीं पड़ती। गीता में कहा है कि जिसकी इन्द्रियाँ उसके वश में हैं, उसकी बुद्धि स्थिर है : 'वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।' धैर्यवान् और बुद्धिमान् सदा स्थिर ही मिलेगा। ऐसा व्यक्ति पुरुषार्थी, समाज का रक्षक, सज्जनों का पालक और परम विश्वासपात्र होता है।

अस्थिर चित्त का व्यक्ति अनेक रंग बदलता है, अग-अग से छट-पटाता रहता है और तरह-तरह की शारीरिक चेष्टाएँ दिखलाता है। उसकी आँखों पर दृष्टि डालिए तो आँखें अस्थिर दिखलाई पड़ेंगी। साधारण बातों से कभी उसका चेहरा दमक उठेगा, कभी सूख जाएगा, कभी सफेद पड़ जाएगा। प्रायः बातचीत करते समय उसके पैर मशीन पर काम करनेवाले दर्जी के पैर की तरह हिलने लगते हैं; हाथ बार-बार मुह पर चले जाते हैं; सामने यदि मेज़ हो तो वह उसकी चीजों को उलटने लगता है या दाँत से अपने नाखून काटने लगता है।

अपराधी आदमी की आँखें झुकी रहती हैं। आँखें नीची करके वह नीचे ही नीचे इधर-उधर देखता है, पर सामने नहीं देखता। वह आँख से आँख मिलाकर बात नहीं कर सकता। प्रायः हर एक बात दबी ज़बान से करता है। उसको कहीं बैठने में परेशानी-सी लगती है। उसका मुह कुछ मैला-सा लगता है, कान लाल और चेहरा शैतान जैसा। उसकी

आकृति मे विशेष मलिनता रहती है और मस्तिष्क खिंचा हुआ-सा । उसके मन मे पकड़े जाने का भय सदा रहता है । इसलिए वह दूर पर होती हुई बातों को भी कान लगाकर सुनता है और एक-एक आदमी को भेद-भरी दृष्टि से देखता है । उसके हाथ-पैर प्रायः कापते हैं ।

अहकारी व्यक्ति दायें-बायें बहुत घूमकर देखता है, सामने कम । उसकी आखें चढ़ी ही मिलती हैं । छाती आवश्यकता से अधिक तनी हुई और भीहे बक रहती हैं । प्रायः वह हाथ पटक-पटककर बातें करता है । वात-वात मे उसके अंग फडकते रहते हैं, गर्दन उचकती है और मस्तक रेखांकित हो जाता है । उसके दातो की एक पंक्ति एक-दूसरे पर बैठ जाती है और गहरी सास लेता है । अहकारी और श्रोवी हाथ-पैर सब पटकने के बाद लपकता हुआ-सा विशेष चंचल दिखलाई पड़ता है अथवा विवश होने पर अपना ही सिर पीटने लगता है । वह किसी सम्यक् व्यक्ति से मिलने जाएगा तो कुर्सी को खींचकर मडमडाकर बैठेगा और चलते समय मित्र से भी हाथ मिलाते समय उसको इतने जोर से झटकेगा कि उसका अंग-अंग झटक उठेगा ।

भयभीत आदमी हक्का-बक्का-सा रहता है और उसके रोम-रोम हिलते हुए दिखाई देते हैं । शास्त्र में लिखा है कि जिसका मन भय-सत्रस्त रहता है, उसके हाथ-पैर आदि निश्चेष्ट हो जाते हैं, मुख से वचन नहीं निकलते और शरीर मे कम्पन अधिक होता है :

भयसत्रस्तमनसा हस्तपादादयोऽक्रियाः ।

प्रवर्त्तते न वाणी च वेपथुश्चाधिको भवेत् ॥

वह रह-रहकर चींकता है, बिना परिश्रम के भी पसीने से भीगा रहता है । प्रायः वह बातों के बीच मे या तो चुप हो जाता है या हकलाने लगता है । उसके चेहरे का रंग तो बिलकुल उड ही जाता है, शरीर के अंग सिमटने लगते हैं, आखें निस्तेज हो जाती हैं, बाल या तो कापते हैं या खड़े हो जाते हैं । आकृति से वह पिघलते हुए बर्फ जैसा लगता

है। हर एक चीज को वह आखें फाड़-फाड़कर देखता है। उसका दिल घड़कता है, आंखें फड़कती हैं और दृष्टि भड़कती है।

जिसका हृदय पीड़ित होता है उसकी क्रियाएँ शिथिल होती हैं; मुख-मण्डल मुरझाया रहता है, हाथ-पैर भी निश्चेष्ट-से रहते हैं और वह जिघर भी देखता है, भुकी आँख से, पर एकटक देखता है। उसके स्वर में भर्त्सना रहती है और चेहरे पर बल पड़ जाता है। उसकी प्रत्येक क्रिया में उद्विग्नता रहती है।

सतुष्ट एव स्वस्थ व्यक्ति का अंग-अंग मुस्कराता है। उसका प्रत्येक अंग निकला हुआ और विशेष सचेत रहता है। उसमें स्फूर्ति दिखलाई पड़ती है, चेहरे पर शान्ति दिखलाई पड़ती है। प्रायः वह अपने अंगों का सकोचन कम करता है।

घबराया हुआ या किंकर्तव्यविमूढ व्यक्ति बार-बार जम्हाई लेता है या छीकता है, बात करते-करते नाक खोदने लगता है या सिर खुजलाने लगता है और पैर की उंगलियों से जमीन को खरोचने लगता है। उसके कान उठ जाते हैं, आँखें आकाश-विहार करने लगती हैं और अंग-प्रत्यंग कभी आगे, कभी पीछे को चलते हैं। मुह तो खुला हुआ रहता ही है।

उन्मादी मनुष्य यों तो उछल-कूद मचाता ही है, पर रात्रि में और विशेषकर चादनी रात में विशेष चेष्टाएँ करता है। यह एक परीक्षित वैज्ञानिक सत्य है कि चन्द्र-किरणों से मस्तिष्क-रोगी का उन्माद बढ़ जाता है। पागलखानों में देखा गया है कि सन्ध्या तक पागल लोग कुछ ठीक रहते हैं, पर चन्द्रोदय के साथ ही उनकी उन्माद-तरंगें सागर-लहरों की तरह उमड़ती हैं। पूर्णिमा की रात्रि में तो पागल लोग उन्मत्त सागर की तरह उछलते-कूदते और नाचते हैं। अतएव किसी मानसोन्मादी, भावोन्मादी या मेघोन्मादी की परीक्षा रात्रि में अच्छी हो सकती है। रात्रि में साधारण मनुष्य की भावनाएँ भी तीव्र हो जाती हैं।

पुरुषार्थी और आत्मविश्वासी व्यक्ति अचंचल रहता है और आदि से अन्त तक उसके मुख का वर्ण विकृत नहीं होता। वह प्रभावित होता

है, सहमत होता है, पर किसी से भीत होकर कभी आत्मसमर्पण के भाव नहीं दिखलाता। निकम्मा आदमी तो अपना तन-मन दूसरो के हाथ बेच देता है। वह दूसरो के हंसने से हसता है, उनके रोने से रोता है। मल-मूत्र-विसर्जन के अतिरिक्त उसको कोई शारीरिक क्रिया अपने मन से नहीं होती। उन्मत्त व्यक्ति बार-बार अगड़ाई और जम्हाई लेता है। एक वैज्ञानिक ने लिखा है कि बार-बार अगड़ाई लेना और जम्हाना पागलपन का लक्षण है।

कूप-मण्डूक या मिथ्याभिमानी बड़ा भयकर होता है। वह किसी की नहीं सुनता। अपने कुल और अपनी विद्या के अहकार को ही वह वाणी, व्यवहार और आवरण से प्रकट करता है। जहां उसके मिथ्या-भिमानी का समर्थन होता है, वहां मन्त्रमुग्ध हो जाता है; जहां कोई सामाजिक प्रसंग आता है, वह नाक-भों सिकोड़ता और मूढ़वत् या क्रूर-वत् आचरण करता है। ऐसा व्यक्ति अपनी अहमन्यता पर आघात होते देखकर कोई भी दुष्ट आचरण कर सकता है। वह अपने को समाज के प्रति उत्तरदायी नहीं समझता, उल्टे सारे समाज को अपने प्रति उत्तरदायी मानता है, क्योंकि उसके अनुसार जो वह समझता है, वहां उसको समझना चाहिए; जो वह करता है, वही सबका कर्तव्य होना चाहिए और जिन वस्तुओं का वह परित्याग करता है, सबको उनका परित्याग करना चाहिए। इस प्रकार के सकीर्ण विचारोवाले व्यक्ति अपने घर में परम सन्तुष्ट और चैतन्य प्रतीत होते हैं किन्तु बाहरी जगत् में आते ही वे सनकी जैसे और शकल से ही डूबते-उतराते-से लगते हैं। वे प्रायः दूसरों के साथ दुर्व्यवहार कर बैठते हैं, क्योंकि उन्हें सामाजिक शिष्टाचार और लोक-व्यवहार से स्वाभाविक अरुचि होती है। ऐसे लोगों के लिए अमरीका की सुप्रसिद्ध पत्रिका¹ में एक बड़ा मनोरंजक और उपयोगी लेख है। उसका एक अंश इस प्रसंग में उल्लेखनीय है। लेखक अलेन कारपेण्टर ने लिखा है कि दृष्टावस्था के कारण मस्तिष्क में जो खराबियां स्वभावतः

उत्पन्न हो जाती है, उनको छोड़कर क्लृप्त-मण्डूकता मस्तिष्क की बीमारियों में सबसे अधिक व्यापक है। इस रोग से पीड़ित लोग अपनी छोटी-सी दुनिया बनाकर उसी में रहते हैं। जनसाधारण में जो बाहरी प्रतिक्रियाएँ स्वभावतः होती हैं, वे उनमें नहीं होती। जगद्गति से वे न तो प्रभावित होते हैं और न उसको समझते ही हैं।¹

ऐसा व्यक्ति विचारों से, स्वभाव से, आकृति से, सभी बातों से सकुचित प्रतीत होता है। वह सकुचित स्थान में रहना भी पसन्द करता है और डरता रहता है कि कोई उसके हवाई किले पर हमला न कर दे। यदि कोई हमला करता है तो वह उत्तेजित होकर आक्रामक का वध भी कर सकता है, क्योंकि उसको दूसरों की परवाह नहीं रहती। वह अपने को सत्ययुग के आदमियों का वंशधर समझता है और शेष लोगों को कलियुगी। 'ज्यो तेली के बँल को घर ही कोस पचास' की उक्ति उसके विषय में पूर्णतया चरितार्थ होती है। किसी तेली के बँल को देखकर ऐसे व्यक्ति के रूप को उसी के अनुरूप समझ लीजिए।

उद्योगी, विजयाकाक्षी, स्वस्थचित्त और वातचीत-व्यवहार में कुशल मनुष्य प्रायः भविष्य के सम्बन्ध में विचार-विनिमय करते हैं। उनके मुख पर विषाद, निराशा या किसी प्रकार की चिन्ता की छाप नहीं मिलती। प्रायः वे अपने दाहिने अंगों को अधिक संचालित करते हैं। इसका एक रहस्य है। हमारे मस्तिष्क का बायाँ भाग शरीर के दाहिने भाग का संचालक होता है और उसका दाहिना भाग शरीर के बायें भाग का। दूसरे शब्दों में, शरीर के दाहिने अंग से बायें मस्तिष्क का सम्बन्ध रहता है और बायें से दाहिनी ओर के मस्तिष्क-खंड का यही कारण है कि जब

1. Excluding mental diseases incidental to old age, Schizophrenia (संसार के प्रति पूर्ण विरक्त किन्तु अपने प्रति पूर्ण अनुरक्त का मानसिक रोग) is the most prevalent of all diseases of the mind. Sufferers from it exist in a small world of their own which they themselves have created. Influences to which normal people react have become deadened and meaningless to the Schizophrenia.

किसी को वाम अंग का पक्षाघात होता है तो उसके दक्षिण पार्श्व का मस्तिष्क शिथिल या विकृत हो जाता है। विचार-गर्भित वाणी के उत्पादक उत्तेजक व संचालक तन्तु मस्तिष्क के वाम भाग में रहते हैं, ऐसा शरीर-शास्त्री डॉक्टरों का मत है। मस्तिष्क में जब नये विचारों की सृष्टि होती है और वे प्रकट होना चाहते हैं तो दाहिने अंग विशेष सक्रिय होते हैं। अधिकारी पुरुष जब कोई विचार निश्चित करके आज्ञा देता है, तो दाहिने हाथ की तर्जनी स्वभावतः उठ जाती है। विचारवान् व्यक्ति किसी बात को समझते समय दाहिनी तर्जनी से इंगित करता है; लिखनेवाले अपने विचार दाहिने हाथ से व्यक्त करते हैं, व्याख्यान देनेवाले या अच्छे बोलनेवाले दाहिने हाथ को उठा-उठाकर विचारों का सकेत करते हैं या मस्तिष्क-क्रिया को सन्तुलित करते हैं। कोई उत्तेजनात्मक विचार आते ही दाहिना अंग अपने-आप फड़कने लगता है। स्त्रियों का वाया अंग इसलिए फड़कता है कि उनमें प्रायः भावों की लहरें ही उठती हैं अथवा आशका या किसी चित्तस्थित चिन्ता की। वायें अंग प्रायः उन स्वभावों के अनुसार कार्य करते हैं जो दाहिनी ओर के मस्तिष्क में बैठे रहते हैं। तत्काल निश्चय करने का काम वायां मस्तिष्क करता है। प्राचीन मानस-शास्त्री इस रहस्य को जानते थे। दाहिने अंग के फड़कने पर शुभ कार्य करने का शकुन वे इसलिए बताते थे कि उससे प्रकट हो जाता था कि मनुष्य की बुद्धि उक्त कार्य के लिए दृढ हो चुकी है। रामायण में जब शूर्पणखा ने रावण को राम पर आक्रमण के लिए उत्तेजित किया तो उसने उससे यही कहा था कि जय-प्राप्ति का निश्चय करके शीघ्र अपने दाहिने पैर को उठाओ : 'शीघ्रमुद्ध्रियता पादो जयार्थमिह दक्षिणाः।' जिसका दक्षिण अंग निश्चेष्ट हो उसे हतबुद्धि या लकीर का फकीर मानना चाहिए। साधारण व्यवहार में भी जिसको आप अपने से बड़ा समझते हैं, उसको दाहिनी ओर आसन देते हैं। अपनी पत्नी के स्वामी होने के स्वाभाविक अभिमानवश आप उसको बाईं ओर स्थान देते हैं। यदि कोई स्त्री आपकी पत्नी या प्रेमिका न हो तो आप उसके सम्मान के विचार से उसको अपनी दाहिनी ओर

ही स्थान देंगे ।

कर्मशीलता के विचार के साथ-साथ दाहिना अंग अपने-आप चल पड़ता है, इसको एक अन्य प्रमाण से समझिए । लोग तलवार को दाहिनी कमर में नहीं, बाईं ओर लटकाते हैं । यह क्यों ? स्पष्ट कारण यही है कि वे समझते हैं कि आक्रमण या आत्मरक्षा का विचार आते ही दाहिना हाथ ही पहले चलेगा और उसके लिए हथियार को सुगम स्थान पर रखना चाहिए । वार्यें हाथ पर इतना विश्वास नहीं रहता, नहीं तो लोग दाहिनी ओर भी एक तलवार लटका लेते ।

इसी प्रकार के बहुत-से लक्षणों से तरह-तरह के मनुष्य के व्यक्तित्व का निरूपण हो सकता है । सबसे सरल रीति यह है कि कुछ प्रकार के मनुष्यों की आकृति आदि का अध्ययन कर लीजिए और उनके रूप को मन में रख लीजिए । इसके बाद जिसकी परीक्षा करनी हो उसके आचार-व्यवहार, अंग-चेष्टा आदि की तुलना उन रूपों से कर लीजिए । उदाहरणार्थ, बुद्ध या गांधी की शांत, गभीर और सौम्य तथा सतेज मुख-मुद्रा को मन में रखकर किसी अन्य में वैसी मुख-मुद्रा को पाकर आप समझ सकते हैं कि वह वैसा ही आचरण का व्यक्ति होगा, जैसे गांधी या बुद्ध थे । किसी का मनस्ताप किन लक्षणों से व्यक्त होता है, इसके लिए किसी विधवा या किसी पुत्र-बचिता स्त्री का रूप मन में सोच लीजिए । किसी में भी उन लक्षणों को देखकर आप उसके हृदय की वेदना का अनुमान कर सकते हैं ।

यद्यपि वाणी, व्यवहार और आकृति आदि से मानव के आन्तरिक रहस्य का बहुत कुछ पता चल जाता है, पर इन सबसे धोखा भी हो सकता है । सिनेमा के पात्र या सी० आई० डी० वाले नाना रूप बना ही लेते हैं । अतएव एक ही बार में अथवा एक ही परिस्थिति में किसीको देखकर सहसा कोई विचार न निर्धारित करना चाहिए । साथ ही अन्य कुछ साधनों से भी मनुष्य की परीक्षा करनी चाहिए ।

इन बातों को भी ध्यान में रखना चाहिए

१. ग्रह-दशा—ग्रह-दशा का प्रभाव मनुष्य पर पड़े या न पड़े, परन्तु ग्रह-दशा का अवश्य पड़ता है। जो कुलीन होता है वह किसी न किसी अंश तक ग्रह-मर्यादा का पालन करता है। उसे अपने पूर्वजों के मान का ध्यान रहता है। इसके अतिरिक्त जिसके घर की दशा अच्छी होती है, अर्थात् जो सुखी गृहस्थ होता है वह बाहर भी अपने उत्तरदायित्व को सम्हालता है और दुस्साहस नहीं करता। जिसके घर में अशान्ति रहती है, वह उच्छ्रंखल हो ही जाता है। जिसके घर में आर्थिक संकट रहता है, वह सामाजिक जीवन में भी छोटा बनकर लाचार होकर रहता है या छल-कपट अथवा चोरी करने लगता है। जो स्त्री से सतुष्ट नहीं रहता वह वैरागी या दुराचारी, क्रूर अथवा नपुंसक हो जाता है।

मनुष्य को समझने के लिए उसके पूर्वजों के, मुख्यतः माता-पिता के जीवन की थोड़ी-बहुत जानकारी आवश्यक होती है। सयमी माता-पिता की सतान प्रायः सयमी होती है। यह भी देखा गया है कि जिस वंश में एक से अधिक पूर्वज दीर्घायु हुए होते हैं, उस वंश में आगे भी लोग प्रायः लम्बी आयुवाले होते हैं। सुश्रुत ने इसका उल्लेख भी 'सूत्र-स्थान खड' (सुश्रुत-सहिता) में किया है। और किसी का प्रभाव पड़े या न पड़े, माता का प्रभाव संतान पर अवश्य पड़ता है। माता के मिथ्याहाराचार से सन्तान बहुत-सी व्याधियाँ जन्म से लेकर आती हैं। माता की मनोदशा का तो पूर्ण प्रभाव गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है। एक सुप्रसिद्ध डाक्टर ने इसपर अनुसन्धान करके इसको प्रमाणित किया है। उसने कई घटनाओं का उल्लेख किया है। एक घटना यह है—एक किसान के पास एक पालतू सूअर था। वह बीमार हो गया। किसान ने उसके कान के पास चीरकर उसका कुछ खून निकाल दिया और वह ठीक हो गया। किसान की गर्मिणी पत्नी के मन में वह क्रूर कर्म कई दिनों तक ध्यानस्थ रहा। शिशु के उत्पन्न होने पर उसके कान की पाली खण्डित थी। इसी तरह के और भी सच्चे वृत्तान्त हैं जिनसे ज्ञात होता है कि मानसिक

आघात होने से गर्भ-विकृति हो जाती है। गर्भिणी की कामनाओं का पूरा प्रभाव गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है। दुराचारिणी की सन्तान सदा-चारिणी होती हुई कम देखी जाती है। कारण यही है कि सन्तान के रक्त की एक-एक बूंद में मातृअंश रहता है। चीनी से जो वस्तु बनेगी उसमें चीनी के तत्व अवश्य रहेंगे। जन्म के बाद माता की योग्यता और बुद्धि के अनुसार ही बालक का विकास होता है। यदि मा भीरु होती है तो लड़के को सदा उत्साहहीन बनाती है। यदि वह तेजस्विनी होती है तो वही करती है जो अजना ने हनुमान के लिए, विदुला ने सजय के लिए किया था। आधुनिक उद्दण्ड वीरों में नेपोलियन, हिटलर, मुसोलिनी और स्टालिन आदि अपने साहसी स्वभाव के लिए केवल अपनी माताओं के ऋणी हैं। यह निश्चित है कि बालक के स्वभाव पर उसकी माता का और बुद्धि पर पिता का प्रभाव पड़ता है—गर्भविस्था में और जन्म के बाद भी। वाल्मीकि ने लिखा भी है कि मनुष्य पिता का अनुकरण नहीं करता, अर्थात् माता का ही करता है : 'न पित्र्यमनुवर्तन्ते मातृकं द्विपदा इति।' पिता का प्रभाव न पड़े, ऐसी बात नहीं है। पिता का वीर्य दूषित होने से सन्तान शरीर से सदोष तो हो ही जाती है। गर्भ में प्राण तो पिता का ही जाता है : 'आत्मा वै जायते पुत्रः।' शारीरिक, मानसिक तेज पुत्र को पिता से ही मिलता है। जन्म के बाद पिता का व्यवहार पुत्र के चरित्र-विकास पर प्रभाव डालता है। यदि पिता बड़ा क्रूर और आतंकवादी होगा तो बच्चे का उत्साह ढीला होते-होते क्रूरता-भीरुता उसके स्वभाव में समा जाएगी। जो बच्चे बचपन में सन्नस्त रहते हैं, वे आगे चलकर हकलाने लगते हैं, उनकी बुद्धि कुठित हो जाती है और उनका आत्म-विश्वास नष्ट हो जाता है। किसी भी कमजोर आदमी को डांटकर देखिए, अत्याचार का भय दिखलाइए, उसमें ये लक्षण प्रकट होंगे। बार-बार जिसका हृदय घड़काया जाएगा, वह आगे चलकर घैर्यहीन तो हो ही जाएगा।

घरेलू जीवन का ऐसा ही प्रभाव पड़ता है। मनुष्य के स्वभाव की

रूपरेखा बचपन में बनती है। जो धारणाएं उस समय मन में बैठती हैं वही आगे भी पनपती हैं। उस समय की सगति का भी आगे तक प्रभाव बना रहता है। सबको जानकर तब किसी की तत्कालीन परिस्थिति देखिए। उसकी जन्मगत विशेषताएं उसके आगे की विशेषताओं पर प्रभाव डालती हैं।

गृह-दशा की जानकारी के लिए व्यक्ति-विशेष की स्त्री के सम्बन्ध में या उसके दाम्पत्य-जीवन के सम्बन्ध में भी जांच करनी चाहिए। यदि पत्नी अधिक धनी घर की होगी, बहुत शौकीन या चंचला होगी तो पति के जीवन पर इन सबका प्रभाव पड़ेगा। वह परेशान और चिन्तित ही व्यक्त होगा। यदि परस्पर कलह रहता होगा तो पुरुष बाहरी व्यवहार में भी रूक्ष स्वभाव का प्रतीत होगा। इसी प्रकार गार्हस्थ्य जीवन की सफलता-विफलता का भी मनुष्य के स्वभाव और आचरण पर प्रभाव पड़ता है। शील, शिष्टाचार आदि कुलीनता के भग माने जाते हैं तथा दुर्विनीतता, उद्दण्डता असम्यक्ता आदि को अकुलीनता के अन्तर्गत माना जाता है। अदालतों द्वारा दण्डित अपराधियों में से ८० प्रतिशत ऐसे होते हैं जो गृह-जीवन की भग्नता के कारण अपराधी बन जाते हैं।

२. आर्थिक दशा—किसी को समझने के लिए उसकी आर्थिक स्थिति को भी देखना चाहिए। कोई स्वभाव से परम उदार हो सकता है पर आर्थिक विवशता के कारण उसको प्रत्यक्ष नहीं कर सकता। यदि बहुत परिश्रम करके भी कोई निर्धन ही बना रहता है तो उसको असमर्थ, अयोग्य मानने के पहले हमें यह भी देखना चाहिए कि कहीं वह पूर्वजों के ऋण तो नहीं पटा रहा है अथवा उसके आश्रितों की संख्या तो अधिक नहीं है। यह संभव है कि कोई स्वभाव से स्वाभिमानी हो, पर आर्थिक दशा खराब होने से वह सबके सामने झुकने को विवश हो गया हो। यह भी संभव है कि कोई स्वभाव से महाक्रूर हो, पर घनाभाव ने उसके जोश को दबा रखा हो। आर्थिक दशा बहुत प्रकार से मनुष्य के

चरित्र को बनाती-बिगाडती है। ऋण लेनेवाले का आत्मसम्मान तो यो-ही समाप्त हो जाता है, और ऋण देनेवाला प्रायः सद्व्यवहार भूल जाता है। लेन-देन से भावो में कैसा विचित्र परिवर्तन हो जाता है इसपर 'गुलिस्ता' में एक छोटी-सी कथा है। एक महात्मा के पास भक्तों का बड़ा जमाव होता था। दिन-भर लोग दर्शन के लिए उनके पास आते रहते थे, इसलिए उनको पूजा-पाठ का समय नहीं मिलता था। एक दिन उन्होंने एक व्यवहारज्ञ से अपनी निवृत्ति का उपाय पूछा। उसने कहा—जो तुमसे मिलने आते हैं उनमें से कुछ को तुम द्रव्य ऋण के तौर पर दे दो और उनमें से जो समृद्ध जान पड़ें उससे ऋण-याचना करो। महात्मा ने ऐसा ही किया और परिणाम यह हुआ कि जो ऋण ले गए वे इस विचार से नहीं आए कि कहीं महात्मा उसको वापस न मागे और शेष लोग इस विचार से नहीं आए कि कहीं फिर कुछ माग न बैठे।

३. सगति, व्यवसाय—सगति से मनुष्य की अच्छी परीक्षा होती है। यूरोपीय विद्वान् ने लिखा है कि यदि मुझे यह मालूम हो जाए कि तुम किसके साथ रहते हो, तो मैं बता सकता हूँ कि तुम कौन हो अर्थात् किस प्रकार के आदमी हो।^१

व्यवसाय भी एक अंश तक व्यक्तित्व को प्रकट करता है। यदि कोई स्वतन्त्र और स्थायी व्यवसाय करता है तो वह अधिक स्वाभिमानी, प्रबन्ध-कुशल और स्थिरमति होता है। सेवा-व्यवसाय करनेवाले प्रबन्ध-कुशल हो सकते हैं पर उतने स्वतन्त्र और आत्मविश्वासी नहीं। रोज़ कुआ खोदकर रोज़ पानी पीनेवाले शान्त और स्थिरबुद्धि के हो ही नहीं सकते। द्यूत का व्यवसाय करनेवाला विश्वासपात्र और सत्यवक्ता कहां से होगा?

यदि कोई किसी का नौकर है तो उसके मालिक के व्यक्तित्व से उसका पता चल जाएगा। चर्चिल का नौकर महात्मा गांधी का अनुयायी कैसे होगा? क्रोधी का चरण-सेवक स्वाभिमानी नहीं हो सकता। वेश्या

1. Tell me with whom thou art found and I will tell thee who thou art.
—Goethe.

का नौकर दलाल ही होता है। कायर का नौकर गुण्डा भले ही हो, महावीर नहीं होता। इसी प्रकार सेवक से स्वामी का पता चल जाता है। चोर का स्वामी या तो स्वयं चोर होगा या भूढ़; डाकू का सरदार महाडाकू होता है। हनुमान का स्वामी हनुमान से भी बली और प्रभाव-शाली था।

४. वेश-भूषा—वेश-भूषा को भी देखिए। सरल स्वभाव के आदमी का पहनावा भी सादा होता है। बना हुआ आदमी बड़ा आडम्बर फैलाता है। उद्यमी का पहनावा चुस्त होता है और बुद्धि व्यवसाय करने वालों का ढीला-ढाला। अस्त-व्यस्त चित्तवाले का वेश भी अस्त-व्यस्त होता है। हल्के आदमियों की वेश-भूषा बहुत ढीली-ढाली, सजावट से भरी हुई और वारीक से वारीक कपड़ों की बनी होती है। जिसके स्वभाव में कृत्रिमता नहीं होती वह मोटा कपड़ा पहनता है। भड़कीली तवीयत वाले बड़े भड़कीले कपड़े पहनते हैं।

वेश-भूषा का इतना अधिक प्रभाव सामाजिक जीवन पर पड़ता है कि प्रायः साधारण लोग उसी से प्रभावित होते हैं। पुलिस के कान्स्टेबल का व्यक्तित्व उसके चेहरे से नहीं उसकी वर्दी से प्रकट होता है। अंग्रेजी राज्य में पतलून पहनना ही बड़ा आदमी होने का प्रमाण था। अब लोग खद्दर की वेश-भूषा को देशप्रेमी होने का चिह्न मानते हैं और बहुत-से लोग इसका अनुचित लाभ भी लेते हैं। देहातो में बड़ी ऊंची पगड़ी बांधकर अब भी महामूर्ख ब्राह्मण पण्डित बनकर अपने को पुजवाते हैं। इस प्रकार वनावटी वेश-भूषा से लोग अपने व्यक्तित्व को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाते हैं। यह सब देखते हुए केवल पहनावे से किसीके रूप को पहचानने में बड़ा भ्रम हो सकता है। तो भी वेश-भूषा से कुछ न कुछ वास्तविकता का पता चल जाता है, यह मानना पड़ेगा।

५. विद्या-बल—मनुष्य का सस्कार विद्योपार्जन से भी होता है, इसको कौन न मानेगा। पढ़ा-लिखा आदमी चाहे स्वभाव का अच्छा हो या न हो, बुद्धिमान क्रियावान हो या न हो, विद्वान तो होगा ही।

मूर्खों की अपेक्षा उसकी संगति अधिक लाभदायक होगी। उसपर शासन करना कठिन होगा। उसमें स्वामिमान किसी न किसी मात्रा में अवश्य होगा। अतएव किसी के आत्मरूप पर विचार करते समय यह भी देखना चाहिए कि उसमें कितना श्रीर किस प्रकार का विद्या-बल है, कितने विषयो में उसका प्रवेश है और उन विषयो का उसको कितना अभ्यास है। यह भी देखना चाहिए कि उसके मस्तिष्क में मेघा-शक्ति भी है या रट-रटाकर केवल उपाधि ही प्राप्त कर ली है। यह भी देखना चाहिए कि लौकिक व्यवहार में वह उस विद्या का सदुपयोग करता है या दुरुपयोग। मुख्य रूप से यह देखना चाहिए कि उसको विद्या का अजीर्ण तो नहीं है।

६. शिष्टाचार—शिष्टाचार भी विशेष रूप से देखने की वस्तु है। शील, स्नेह, सौजन्य, सत्कार आदि केवल वाणी से ही नहीं प्रकट होते हैं—वे आखो से, आकृति से और व्यवहार से आकर्षक बनते हैं। शिष्टाचार-पालन से मनुष्य के बड़प्पन का बोध होता है। मूर्ख लोग अपनी अशिष्टता के विज्ञापन से ही पकड़ में आते हैं। किस अवसर पर कैसा व्यवहार करना चाहिए, इनसे अनभिज्ञ होने के कारण वे प्रायः अशिष्ट बन जाते हैं। एक रूसी कहावत है, जिसका अर्थ यह है कि गधे को यदि मेज के पास कुर्सी पर बैठा दीजिए तो वह कूदकर मेज पर बैठ जाएगा और सोचेगा कि मनुष्य लोग मूर्ख हैं जो इतना बड़ा सपाट मैदान छोड़कर सकीर्ण कुर्सियों में समाए हुए हैं।

७. खान-पान—कौन किस तरह का खाना खाता है, कैसे खाता है, इससे भी आदमी की जाच होती है। खाने का असर मस्तिष्क और मानव-चरित्र पर पड़ता है, इसे हम लिख चुके हैं। अधिक अनुपयुक्त प्रकार का खाना खानेवाला भी कैसा हो जाता है, यह भी लिखा जा चुका है। अधिक खानेवाला मूर्ख होता ही है। भोजन कोई किस प्रकार खाता है, इससे भी उसकी बुद्धि-स्थिति का पता चलता है। स्थिर स्वभाव का व्यक्ति मुंह बन्द करके अच्छी तरह चबाकर खाता है और

खाते समय उसके मुह से चवाने की ध्वनि नहीं आती । उसको उगलिया भी ऊपर तक गन्दी नहीं होती । चंचल स्वभाव का व्यक्ति बहुत जल्दी खाता है, मुह खोलकर सड़प-सड़प की ध्वनि के साथ खाने को निगलता है, तथा हाथ ही नहीं, सामने का कपड़ा भी गन्दा कर लेता है ।

८. हसना—हसते समय मनुष्य की सरलता अथवा वक्रता अवश्य स्पष्ट हो जाती है । शान्त प्रकृति का मनुष्य प्रायः मुस्कराता है; सरल प्रकृति का खिलखिलाकर हसता है अथवा बहुत प्रसन्न होने पर अट्टहास करता है; पुरुषार्थी प्रायः अट्टहास करता है, निकम्मा या धूर्त आदमी घोड़े की तरह हिनहिनाता है; सम्य आदमी उचित अवसर पर हसता है, असम्य अनुचित अवसर पर । सम्य की हसी में उसके दात के पीछे का भाग कम दिखाई पड़ता है, असम्य का सारा कण्ठ-देश राक्षस के गले की तरह खुल जाता है । हसमुख प्रसन्नचित्त होता है, कभी न हसने वाला महाशुष्क मनोवृत्ति का तथा सदा उपहास करनेवाला दुर्बुद्धि या कुटिल स्वभाव का होता है । सम्य व्यक्ति व्यग्य-विनोद से हंसते हैं । दुष्ट जीव दूसरो को सकट में देखकर या उनको बेवकूफ बनाकर हसता है । गन्दे स्वभाव का आदमी प्राय भद्दे मजाक करता है ।

और भी कुछ जान लीजिए

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखिए ही, कुछ और छोटी-मोटी बातों की सहायता से मनुष्य के रूप को पहचानिए :

१. अभिमानी व्यक्ति की दृष्टि सबके सिर के ऊपर रहती है; वीर स्वभाव के, सत्य तथा निश्छल स्वभाव के व्यक्ति आख से आख मिलाकर देखते हैं, सज्जन और स्नेही दूसरे के चेहरे की ओर देखते हैं, संकोची और शीलवान वक्षस्थल की ओर, नीच व्यक्ति कमर के नीचे; महानीच जूतों पर और लज्जित व्यक्ति अपने ही अंगों को देखता है । बिलकुल निकम्मा आदमी दूसरो की पीठ ही देखता है, क्योंकि वह पीछे-पीछे चलने का अभ्यासी होता है । भाड-स्वभाव का आदमी आखें मटकता है । वह किसी को नहीं देखता, दूसरे ही उसको देखते हैं ।

२. सज्जन व्यक्ति किसी के गुणों की प्रशंसा मुक्त-कण्ठ से करता है, दुर्जन दबी जवान से, चाटुकार ढोल पीटकर और धूर्त 'किन्तु', 'परन्तु' लगाकर ।

३. शब्दों का अपव्यय करनेवाला समय का अपव्ययी भी होता है ।

४. सम्य व्यक्ति मुह पर श्रद्धा-स्नेह के भाव दिखाकर सरलता-पूर्वक हाथ से किसी का अभिवादन करता है । दभी उपेक्षापूर्वक या तो मुह से कुछ बोल देता है या हाथ को बिजली की तरह चमकाकर गिरा लेता है । धूर्त बड़ा भारी दण्डवत् करता है और बार-बार हाथ जोड़ता है ।

५. सत्पुरुष कभी यह नहीं कहता कि मेरा वह सिद्धान्त है । उसका सिद्धान्त तो उसके कार्यों से प्रकट होता है । जिसका कोई सिद्धान्त नहीं होता, वही चिल्लाता है कि मैं तो अमुक सिद्धान्त का माननेवाला हूँ । धूर्त और स्वार्थी लोग छोटी-छोटी बातों को भी सिद्धान्त का रूप दे देते हैं ।

६. जब दो व्यक्तियों में परस्पर विश्वास होता है, तभी वे स्वाभाविक रीति से व्यवहार करते हैं । अविश्वास होने पर भना व्यक्ति भी प्रायः दुर्जन से अपने व्यक्तित्व को छिपाता है ।

७. किसी का प्रिय विषय क्या है, इसकी जानकारी से उसकी मनोवृत्ति का भुकाव मालूम हो जाता है । सज्जनों को सार्वजनिक विषय प्रिय होते हैं । नर-वीरों को शासन-सम्बन्धी, साधारण को आमोद-प्रमोद-सम्बन्धी, नीच को दूसरों का अप्रिय करनेवाले विषय प्रिय लगते हैं और मूढ को सारा ससार असार लगता है ।

भ्रम में न पड़िए

किसी के सम्बन्ध में कोई विचार स्थिर करते समय भ्रम में न पड़िए । किसी में दस-पाच दुर्गुण हो सकते हैं, पर साथ ही पचास गुण हो सकते हैं । उन गुणों में वे दुर्गुण छिप जायेंगे—उसी तरह जैसे चन्द्र में कलक और आम में गुठली । साधारण परिस्थिति में किसी के

गुण-दुर्गुण अच्छी तरह प्रकट नहीं होते । जिसका व्यक्तित्व परिस्थितियों के ऊपर उठा हुआ दिखलाई दे उसी को विजयी मानिए । जहा जिसके प्रति आपको भ्रम हो वहां परीक्षा करके देखिए । किसी की ओर थोड़ा धूरकर देखिए कि वह स्थिर रहता है या अस्थिर हो जाता है अथवा आपकी आखें फोडने दौड़ता है । किसी को छेडकर देखिए कि उसमें सहन-शीलता है या शीघ्र जल-भुन जाने की प्रकृति । किसी की प्रशंसा करके देखिए और फिर उसी की थोड़ी आलोचना करके देखिए । संभव है वह तुलसी की इस उक्ति को चरितार्थ करे :

नीच चग-सम जानिए, सुनि लखि तुलसीदास ।

ढील देत भुईं गिरि परत, खैचत चढ़त अकास ॥

किसी विषय में उसकी राय देखिए कि वह उसके सुलभाने में साधक होता है या बाधक । किसी को कोई जिम्मेदारी का काम सौंपिए, देखिए वह खड़ा रहता है या अपने भागने की सड़क बनाता है । जो आपसे दूसरे की रहस्य की बातें कहता है, उसको अपना भी कोई रहस्य बताकर देखिए और कहिए कि किसी से कहे नहीं । सम्भव है वह एक-दूसरे के रहस्य ही कहता घूमता हो । किसी का उपकार करके देखिए कि वह कृतज्ञ रहता है या कृतघ्न हो जाता है । किसी की गलतिया पकड़कर देखिए कि वह सच्चे आदमी की तरह उनको मान लेता है या सकोची व्यक्ति की तरह लज्जित हो जाता है या घूर्त की तरह बातों से उनको ढकने की चेष्टा करता है, अथवा दुष्ट की तरह उसके कारण आपको अपना शत्रु मानने लगता है । इन प्रयोगों से बहुतों के सम्बन्ध में भ्रम-निवारण हो सकता है ।

और भी कई तरह के भ्रम हो सकते हैं । किसी को साधु स्वभाव का, शान्तचित्त तथा स्त्रियों से विरक्त देखकर उसको लोग क्लीव समझ लेते हैं । वह सयमी भी हो सकता है । पुराने ढंग के लोग चौदह-पन्द्रह वर्ष के बालकों में कुछ स्वच्छन्दता आते देखकर समझते हैं कि लड़का बिगड़ गया । उनके मुंह पर मुहासे देखकर समझते हैं कि उनका ब्रह्मचर्य खडित हो रहा

है। यहां घोर भ्रम होता है। चौदह-पन्द्रह वर्ष की आयु में युवावस्था का आगम होने लगता है और शरीर की ग्रन्थियां अपने स्थानों में कुछ परिवर्तन करने लगती हैं, जिनके कारण सबका स्वभाव कुछ बदलता है और कुछ ग्रन्थियों के परिवर्तन तथा रक्त में विशेष गर्मी के कारण मुहासे निकलते हैं। एक तरह से शरीर में वसन्त ऋतु का आगमन होता है। विचारों में पतझड़ की हवा चलती है और मुख पर ऋतु की कोपलें फूट निकलती हैं। ऐसी दशा में किसी की परीक्षा करते समय उसकी अवस्था की स्वाभाविक विशेषताओं का ध्यान रखना आवश्यक है।

अपने दोषों को भी देख लीजिए

किसी के व्यवहार में कोई त्रुटि जान पड़े तो उसका सारा दोष मानने के पहले आप यह भी देख लीजिए कि कहीं आप ही ने तो नहीं उसको उसके मार्ग से गिरा दिया है। यदि कोई उत्तेजित होता है तो उसका भूल कारण सोचकर तब उसके स्वभाव को दोष दीजिए। सम्भव है, आप उसके ऊपर या उस की किसी बात पर हंस दिए हो, या आपने अन्यायपूर्वक दूसरों के सामने उसकी सत्य किन्तु अति कठोर आलोचना कर दी हो। उस परिस्थिति में शान्त स्वभाव का व्यक्ति भी उत्तेजित हो सकता है। हर एक व्यक्ति स्वभाव से कुछ न कुछ खुशामद-पसन्द होता है, और चाहता है कि लोग उसका मजाक कम से कम दूसरों के आगे न उड़ाएं। यदि आप इसका ध्यान नहीं रखते तो अवश्य ही पीड़ित व्यक्ति आपके से बाहर हो जाएगा।

दूसरी भूल आप वहां कर सकते हैं जहां किसी भाव-प्रधान बात में तर्क का आश्रय लें। यदि कोई आपके तर्कों को न माने तो आप उसे अयोग्य, व्यर्थ या मूर्ख समझेंगे। पर आप को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मनुष्य तर्क से कम वश में आता है, भावों के सूत्र में यह शीघ्र बंध जाता है। विद्योगिनी स्त्री को आप तर्क से शान्त नहीं कर सकते। रुष्ट लड़के को तर्क से नहीं, स्नेह-भाव से मनाया जाता है। यदि वह आपके तर्कों की अवहेलना करे तो उसको दुष्ट न मानकर अपने को अनु-

भवशून्य मानिए ।

तीसरी मुख्य भूल आप यह कर सकते है कि स्वय विशेष सम्मान के पात्र न होकर दूसरो से आशा करें कि वे आपका सम्मान करें और न करने पर उनको अभिमानी या अशिष्ट मान लें । आपकी योग्यता-अयोग्यता, गुरुता-लघुता और उपयोगिता के अनुकूल ही दूसरो की दृष्टि मे आपका स्थान बनेगा । आप चाहे जितने भी घघकें, उसको देखकर कमल नही खिल सकता ।

चौथी भयकर भूल यह हो सकती है कि आप स्वय तो कुछ न करें और दूसरो से आशा करें कि वे ही आपका सब काम कर दें और यदि वे न करें तो आप उनको बुरा आदमी मान लें । यह स्मरण रखना चाहिए कि कोई व्यक्ति दूसरे का काम पूर्ण रूप से नही कर सकता । दूसरा आदमी सहयोगी ही हो सकता है । नौकर भी तभी काम करता है जब मालिक भी कुछ करता है । जो मालिक सोता है, उसके नौकर भी सोते हैं । दूसरों को लापरवाह या सुस्त समझने के पहले देख लीजिए कि आपकी लापरवाही से तो वे वैसे नही बन गए है ।

पांचवी भूल आपकी स्मरणशक्ति की हो सकती है । यदि आप कोई बात भूल जाएगे तो दूसरे अवसर पर दूसरे को झूठा बना देंगे । आप किसी की बातो की जाच तभी कर सकते हैं जब उनको ठीक-ठीक याद रखें ।

एक और त्रुटि यह हो सकती है कि आप स्वय मिलनसार स्वभाव के न हो और दूसरो को दोष दें कि वे बड़े उजड्ड तथा मिथ्याभिमानी हैं । आप पहले अपनी परीक्षा कर लीजिए और देख लीजिए कि कहां तक आपमे सामाजिक होने के सद्गुण हैं । आगे हम कुछ प्रश्न देते हैं, जिनके उत्तर देकर आप पता लगाइए कि कहां तक आप समाज में प्रवेश करने योग्य हैं । दूसरो से भी इन प्रश्नों को पूछकर आप उनके विषय में बहुत कुछ जान सकते हैं, इसलिए हमने इसी प्रसंग मे इनका उल्लेख करना उचित समझा है ।

कुछ व्यक्तिगत प्रश्न

१. क्या आप किसी भी ढंग की वेश-भूषा में बड़े-छोटो के साथ आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास के साथ मिल लेते हैं ?

२. क्या आपका उच्चारण शुद्ध है ?

३. जब आप किसी मित्र से मिलते हैं तो क्या आप किसी प्रश्न के साथ बातचीत का श्रीगणेश करते हैं ?

४. क्या आप प्रायः यह कहते हैं कि 'क्षमा कीजिएगा, ऐसा नहीं हो सका', 'मुझे दुःख है, मैं ऐसा न कर सकूंगा' या 'आप बुरा न मानिएगा', 'मेरा अभिप्राय यह है' ?

५. क्या आप मित्र से प्रातः उसके कार्यालय में मिलते हैं ?

६. बड़े आदमियों से भी क्या आप आत्मसम्मान के साथ मिलते हैं ?

७. अपनी स्पष्ट आलोचना सुनकर आपको क्या खिन्नता नहीं होती ?

८. क्या आपकी ध्वनि स्पष्ट और गम्भीर है ?

९. क्या आप अपनी बातचीत के कारण व्यवहारकुशल माने जाते हैं ?

१०. क्या आप अपने को कुछ लोगों का आज्ञाकारी और कुछ लोगों का अफसर बनाकर योग्यतापूर्वक किसी कार्य को सुचारु रूप से कर सकते हैं ?

११. चलते समय या खड़े रहने पर अथवा बैठने पर—इन तीनों अवस्थाओं में से किसी अवस्था में—आप झुकते हैं या नहीं ?

१२. किसी से बातें करते समय क्या आप को पता चल जाता है कि सुननेवाला आपकी बातों में कितना रस ले रहा है ?

१३. कभी पहले के हास्य-व्यंग्य आपको याद रहते हैं कि नहीं ?

१४. आप अपने मित्रों के आग्रहों से प्रायः अपनी जान छुड़ा लेने में समर्थ हो जाते हैं कि नहीं ?

१५. आप हंसी-मजाक मे भी अपने सत्य-व्रत का पालन करते है या नही ?

१६. क्या आपको अपने परिचितो की कमजोरियो का ध्यान रहता है ?

१७. क्या आप अपने वैवाहिक जीवन को सफल मानते है ?

१८. क्या आपको अपनी भूलो पर कभी-कभी हंसी आती है ?

१९. आप मित्र की मित्रता का निरन्तर लाभ लेते रहते है ?

२०. सच बताइए, क्या कभी आपके मन में यह भावना उठती है कि आपकी पत्नी आपके किसी सौभाग्यशाली मित्र की पत्नी जैसी रूपवती होती तो आप अधिक सुखी होते ?

२१. क्या आपको स्त्रियो के सामने खड़े होने में कुछ झिझक मालूम होती है ?

२२. आप अपने मिलने-जुलनेवालो से प्रायः कोकशास्त्र, भूगर्भ-शास्त्र, कर्तव्यशास्त्र, वेदान्त और दर्शनशास्त्र की चर्चा करते है कि नही ?

२३. क्या आप अपने मित्रो के साथ घूमने-फिरने भी जाते हैं ?

२४. जब आपके मित्र आपको सिनेमा दिखलाने ले जाते है तो प्रायः वे ही स्वयं टिकट खरीदकर आपको सम्मानपूर्वक अन्दर ले जाते है या नही ?

२५. किसी मित्र के घर पर आपके बार-बार जाने पर भी क्या उसके घरवालो को आपके प्रति कोई अरुचि नही हुई ?

२६. क्या आपको कहावतें, मुहावरे और कवियो की कुछ मनोहर उक्तिया याद हैं ?

२७. जब मित्र-मण्डली में किसी गम्भीर किन्तु आवश्यक विषय पर विचार-विमर्श होने लगता है, तो क्या आपको शीघ्र घर लौटने का ध्यान आता है ?

२८. क्या आप अपने व्यवसायवालो या वन्धु-वान्धवो के साथ ही अधिक मेलजोल रखते है ?

२९. क्या आप अपने मन की सभी व्यथाएं मित्रों में प्रकट करते हैं ?

३०. जहा लोगो में भाग्य के कुचक्र की कथाए चलती है वहा उनमे आपका नाम भी कथा-नायक या पात्र के रूप में वर्णित होता है या नही ?

३१. क्या जब आप अपनी बात समाप्त कर लेते हैं तो लोगो को आपकी स्थिति पर दया आती है ?

३२. दूसरो के व्याकरण-दोष आप उनको तत्काल बता देते है या नही ?

३३. सिनेमा के चलते हुए गाने सुनकर क्या आप मुग्ध हो जाते है ?

३४. क्या कभी-कभी आप स्वयं भी कुछ गा लेते हैं ?

३५. क्या शाम को आप प्रायः रेडियो सुनने की अपेक्षा कही, बाहर जाना पसन्द करते है ?

३६. क्या आपके घर में रोज सुबह-शाम आपकी कचहरी लगती है ?

३७. क्या लड़को के कपडे आप अपनी रुचि से नही पसन्द करते है ?

३८. क्या आपको इसका अनुभव होता है कि पहले आपका जीवन अब से अधिक सुखी था ?

३९. क्या परिचित लोगो को व्यक्तिगत पत्र लिखने मे आपको बहुत देर तक सोचना पड़ता है ?

४०. क्या घरेलू चिन्ताओं से कभी-कभी आपका मन उखड़ जाता है ?

४१. क्या आपका शाम का कार्यक्रम बंधा रहता है ?

४२. क्या आपको कभी-कभी इसका ध्यान आता है कि अब आपकी वृद्धावस्था आ गई ?

४३. क्या कभी-कभी आपको अपने बड़े लड़के के प्रति ईर्ष्या-द्वेष होता है और आप, इस विचार से कि कही वह घर में आपकी गद्दी न

छीन ले, उसको नीचा दिखाने के लिए गुप्त पड्यन्त्र या उसका मान-मर्दन करते हैं ? अथवा क्या कभी आप यह समझते हैं कि आपका लडका आपकी मृत्यु के बाद पूर्ण वयस्क हुआ होता तो ठीक था ? अथवा क्या आप कभी यह समझते हैं कि वह आपसे दूर रहे तो आपका वैभव अधिक सुरक्षित रहेगा ?

४४. क्या आपके घर में किसी आकस्मिक गृह-सकट का दोष किसी नवविवाहिता गृहिणी या किसी नवजात शिशु पर डाल दिया जाता है ?

४५. यदि आपका नौकर अलग हो जाए या बीमार पड़ जाए तो क्या आपको बाजार में खाना खाने के लिए वाध्य होना पड़ता है ?

४६. नौकरके बीमार होने पर आप उसके इलाज का यदि प्रबंध करते हैं तो उसके वेतन में से दवा आदि का मूल्य काट लेते हैं या नहीं ?

४७. क्या आप प्रायः पाखण्ड दिखलाते हैं जिससे लोग भयवश आपकी अधिक सेवा करें ? और कभी घर के कामों में कृत्रिम विरक्ति दिखाकर तरह-तरह के नाटक करते हैं ?

४८. किसी के रूठने पर क्या आप उसको बिना धमकाए हुए भी मना लेने में सफल हो जाते हैं ?

४९. दूसरों के मेहमान होने पर क्या आपको अपने घर से अधिक सुख मिलता है ?

५०. क्या आपके नौकर आपको प्रसन्न रखकर आपके घरवालो का जब चाहे अपमान कर लेते हैं ?

५१. घर में क्या आप परम स्वतन्त्र रह सकते हैं और विवाह आदि में भी किसी की राय नहीं लेते ?

५२. क्या आप घर में अपनी प्रभुता को स्थायी रखने के लिए किसी न किसी को मारते-पीटते या पेरते रहते हैं ?

५३. काम हो जाने के बाद कोई न कोई श्रुति निकालकर क्या आप नौकरो-मजदूरों के पैसों में कुछ काट-कपट करने के व्यसनी हैं ?

५४. क्या आप बहुत विद्वान्, लोकप्रिय होकर भी घरवालो के प्रति

आत्मीयता का भाव दिखलाने में असमर्थ हैं ?

५५. क्या आप घर में भी दो तरह की बातें करते हैं; अर्थात् मन में कुछ रखते हैं, कहते कुछ है तथा एक बार कुछ कहकर वाद को पलट जाते हैं ?

५६. क्या आपको घरवालों के लिए रोज नये-नये कानून बनाने और दफा १४४ लगाने का शौक है ?

५७. क्या आपके सम्बन्धी लोग आपके घर बार-बार आना पसंद करते हैं ?

५८. आपके घर में त्योहार या मगलोत्सव मनाए जाते हैं या नहीं ?

५९. क्या आपके लड़के और नौकर आपके चले जैसे लगते हैं ?

६०. क्या आपका इतना आतंक रहता है कि बच्चे दिन-रात पुस्तकों में ही अपनी आँखें गड़ाए रहते हैं ?

६१. क्या आप बहुत-सी जीवित स्त्रियों के पति हैं ?

६२. क्या आपके घर में हर एक प्राणी यह अनुभव करता है कि आप उसी को सबसे अधिक चाहते हैं ?

६३. क्या सब स्वेच्छा से आपके सुख-दुःख में सम्मिलित होते हैं ?

६४. बाहर से जब आप कुछ लाते हैं तो उसमें से पहले अपना हिस्सा अलग कर लेते हैं या नहीं ?

६५. क्या आप प्रायः घर में ही बैठे रहते हैं ?

६६. क्या आपको क्रोध करके पछताना पड़ता है ?

६७. कभी अकेले रहने पर क्या आप ऊबने लगते हैं ?

६८. क्या आप बच्चों, बुढ़ों और नवयुवकों की संगति यथा-समय आनन्दपूर्वक कर सकते हैं ?

६९. कोई जब आपके प्रति स्नेह, सम्मान या कृतज्ञता प्रकट करता है तो क्या आप उसके वश में हो जाते हैं ?

७०. क्या आप किसी को वधाई या घन्यवाद देने में प्रायः झूके जाते हैं ?

७१. जब आप रसमग्न होकर बातें करते हो तो यदि कोई अन्य व्यक्ति अपनी बातों से लोगो का ध्यान आपकी ओर से फेर ले तो आप रुठ जाते हैं ?

७२. क्या आप नाना विषय में कुछ न कुछ प्रवेश रखते हैं ?

७३. परिचितों के नाम आपको आसानी से याद रहते हैं या नहीं ?

७४. क्या आप बहुत-से स्थानों पर केवल हाज़िरी देने जाते हैं ?

७५. क्या आप सभी से घुल-मिल जाते हैं ?

७६. क्या आप दूसरों के समय का भी ध्यान रखते हैं ?

७७. क्या आप किसी से पहली मुलाकात करने में केवल दस-पन्द्रह मिनट ही बातें कर सकते हैं ? और अपने काम की चर्चा करना भूल जाते हैं ?

७८. किसी के धरेलू काम में कमी-कमी हाथ बटाते हैं कि नहीं ?

७९. क्या आप दूसरों के पास केवल गप्प करने जाते हैं ?

८०. दूसरों की बातें आप ध्यान से सुनते हैं या नहीं ?

८१. क्या आप दूसरों के मन में प्रायः सन्देह उत्पन्न करके फिर वक्ताने का आश्वासन देते हैं ?

८२. दूसरे लोग जब आपका मज़ाक करते हैं तो क्या आप नक्कू बन जाते हैं ?

८३. क्या आप 'ज़िन्दादिल' और 'हाज़िरजवाब' हैं ?

८४. दूसरे जब चुप हो जाते हैं, तब भी आप बोलते ही रहते हैं ?

८५. आप आसानी से बातचीत में विषय-परिवर्तन करने में सफल हो जाते हैं कि नहीं ?

८६. नौकरों से गाली देकर बातें करने का अभ्यास आपने किया है कि नहीं ?

८७. जिससे आपके नौकर या बच्चे सावधान रहें, आप छोटी गलतियों पर भी उनको बुरी तरह डाटकर उनकी भर्त्सना कर देते हैं या नहीं ?

८८. अपनी गलती सुधारते समय क्या आप अपने को बहुत नीचे गिरा लेते हैं ?

८९. क्या पास में पिस्तौल न रहने के कारण आपको बदमाशों से हमेशा भय बना रहता है ?

९०. यदि आपके ये रहस्य, जो इन प्रश्नों के उत्तर के रूप में प्रकट हुए हैं, आपके मित्रों को बता दिए जाएं तो चित्त में आपको कुछ व्याकुलता तो नहीं होगी ?

९१. क्या आप उठने-बैठने, खाने-पीने में सब मित्रों के साथ समानता का व्यवहार करते हैं ?

९२. परिचितों के साधारण पत्रों का उत्तर क्या आप तत्काल दे देते हैं ?

अपने उत्तरों को तोलिए

आपने 'हां' या 'नहीं' में उत्तर दिए होंगे। हम भी उसी प्रकार उत्तर देते हैं। दोनों का मिलान कीजिए। यदि अनुकूल उत्तरों की संख्या ७५% निकले तो अपने को प्रथम श्रेणी में, ५०% निकले तो द्वितीय श्रेणी में, ३५% निकले तो साधारण श्रेणी में पास समझिए। यदि इससे कम निकले तो आप जिस श्रेणी के मनुष्य हैं, उसी श्रेणी में पड़े रहेंगे और आपके पीछेवाले शीघ्र आपके समकक्षी होकर आगे बढ़ते जाएंगे।

१. हा। २. हां। ३. हा। ४. नहीं। ५. नहीं। ६. हा। ७. नहीं।
 ८. हां। ९. हा। १०. हां। ११. नहीं। १२. हा। १३. हां। १४. नहीं।
 १५. नहीं। १६. हा। १७. हा। १८. हा। १९. नहीं। २०. नहीं।
 २१. नहीं। २२. नहीं। २३. हां। २४. नहीं। २५. नहीं। २६. हा।
 २७. नहीं। २८. नहीं। २९. नहीं। ३०. नहीं। ३१. नहीं। ३२. नहीं।
 ३३. नहीं। ३४. हां। ३५. हा। ३६. नहीं। ३७. नहीं। ३८. नहीं।
 ३९. नहीं। ४०. नहीं। ४१. नहीं। ४२. नहीं। ४३. नहीं। ४४. नहीं।
 ४५. नहीं। ४६. नहीं। ४७. नहीं। ४८. हां। ४९. नहीं। ५०. नहीं।

५१. नहीं । ५२ नहीं । ५३ नहीं । ५४. नहीं । ५५ नहीं । ५६. नहीं ।
 ५७. हा । ५८. हा । ५९. नहीं । ६० नहीं । ६१. नहीं । ६२. हा ।
 ६३. हा । ६४. हा । ६५. नहीं । ६६. नहीं । ६७. नहीं । ६८ हा ।
 ६९. नहीं । ७०. नहीं । ७१. नहीं । ७२. हा । ७३. हां । ७४ नहीं ।
 ७५ नहीं । ७६. हा । ७७. हा । ७८. हां । ७९ नहीं । ८०. हा । ८१. नहीं ।
 ८२ नहीं । ८३. हा । ८४. नहीं । ८५ हां । ८६. नहीं । ८७ नहीं ।
 ८८. नहीं । ८९ नहीं । ९०. नहीं । ९१. हा । ९२. हां ।

इन सब उपायो का सम्मिलित प्रयोग करके आप दूसरो के व्यक्तित्व के सम्बन्ध मे विशेष रूप से जानकार हो सकते है । पिछले अन्य अध्यायों मे वर्णित वातो को भी ध्यान में रखिए । यदि साधारण दशा मे किसीको आप न पहचान सकें तो उसको उन्मत्त दशा मे देखिए । चाहे जिस तरह का उन्माद हो, मनुष्य उसमे अपने असली रूप मे खुल जाता है क्योंकि तब बुद्धि का चातुर्य नही चलता । मुख्यतः मद्य, भग आदि के मद में तो व्यक्तित्व का नग्न रूप दिखलाई पडता है । इसपर सुश्रुत ने वैज्ञानिक ढग से विचार किया है । उसके अनुसार सात्त्विक स्वभाव के मनुष्य में उत्पन्न हुआ मद, पवित्रता, उदारता, प्रसन्नता, शरीर के शृगारित करने की लालसा, गायन, अध्ययन, कीर्तिकर कार्य करने की इच्छा, भोग और उत्साह की भावना उद्दीप्त करता है । राजस स्वभाव वाले मनुष्य में मदाधिक्य से दु खशीलता, आत्मनाशक कर्म, साहस और कलह की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है । तामस प्रकृति के मनुष्य मे अपवित्रता, मत्सर, झूठ बोलना और तरह-तरह की कुप्रवृत्तिया मद्य पीने के अनन्तर जगती हैं । तमी आप नीच प्रकृति के लोगो को नालियो में लोटते हुए पाते हैं । इसका कारण सुश्रुत के मत से यह है —प्राय सभी अपनी मूल प्रवृत्तियो को एक अश तक रोककर रूढि और लोकप्रथा के अनुकूल आचरण करते हैं । मद्य के प्रभाव से प्रकृति उत्तेजित होकर उस कृत्रिम बन्धन को तोड-कर स्वच्छन्द हो जाती है, उस समय मन की वे सभी गूढ वातों, जो भीतर ही भीतर हमारे आचार-विचार को प्रभावित करती रहती है, सबल

होकर प्रकट हो जाती है। मद्य को इसीलिए चरक ने 'प्रकृति-दर्शक' कहा है। आधुनिक वैज्ञानिक भी मानते हैं कि मानव-प्रकृति के अनुसार ही मद्य-प्रभाव में भिन्नता होती है। शराब के नशे ही में नहीं, सिगरेट-तम्बाकू के नशे में भी मनुष्य अपनी आन्तरिक प्रवृत्ति के अनुसार चेष्टाएं करता है। अतएव ऐसे अवसरों पर उसकी मुखमुद्रा, व्यवहार, बातचीत का अध्ययन करना चाहिए। यदि किसी की आकृति आपकी समझ में न आए तो वृद्धों की आकृति की परीक्षा कीजिए। किसी अंग्रेज ने सोलह आने सत्य लिखा है कि वृद्धावस्था में मनुष्य को वही आकृति मिल जाती है जिसका कि वह पात्र होता है।^१

तेजस्वी का चेहरा वृद्धावस्था में अधिक सतेज हो जाता है, नीच विचारों के मनुष्य का चेहरा राख या कोयला हो जाता है। गांधीजी की आकृति तो मरने के बाद भी सजीव लगती थी।

हम समझते हैं, इस विषय पर इस अध्याय में आपको पर्याप्त सामग्री मिल जाएगी। आप दूसरों को सूक्ष्मता से देखिए और इसका भी ध्यान रखिए कि अन्य लोग भी वैसी ही सूक्ष्मता के साथ आपको देखते होंगे। अतएव दूसरों के निकट-सम्पर्क में आने के लिए अपने रूप में, आचार-व्यवहार और चेष्टाओं आदि में यथावश्यक संस्कार कीजिए।

1. In old age men acquire the faces they deserve.

९. आत्म-परीक्षा

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर देकर आप अपनी त्रुटियों को स्वयं समझिए, क्योंकि प्रायः दूसरे लोग शिष्टता या सकोचवश आपकी त्रुटियों को देखते हुए भी चुप रहते हैं। इन प्रश्नों को हमने जानबूझकर एक क्रम में नहीं रखा है :

प्रश्न

१. कई प्रसंग ऐसे आते हैं जबकि किसी कार्य के करने या न करने के सम्बन्ध में आपमें और आपकी आत्मा में भीतर ही भीतर सघर्ष होता है। उस दशा में क्या आप अन्त में आत्मा पर विजयी हो जाते हैं अथवा आपकी आत्मा ही आपको पराजित कर देती है ?

२. आपके मन में कभी-कभी अनायास हर्ष या शोक की तरंगें उमड़ पड़ती होंगी। क्या आप उनमें तत्काल वह जाते हैं या कुछ देर तैरते भी हैं ?

३. आपके मन में कोई विस्फोटक पदार्थ तो नहीं है जिसके कारण आप बातों की साधारण चिनगारी से दगने लगते हैं ?

४. क्या आपको आते देखकर लोग भयवश मन ही मन सकट-भोचन का पाठ करने लगते हैं ? दूसरे शब्दों में—क्या लोग आपसे यह समझकर डरते हैं कि 'जनि कहइ कछु विपरीत जानत प्रीति-रीति न बात की' ?

५. जब आप बोलने लगते हैं तो आपके कंठ से सुन्दर शब्दमाला निकलती है अथवा हवाई बन्दूक दगने लगती है ?

६. क्या यह सत्य है कि दूसरों की प्रशंसा करते समय आपको शब्द-दारिद्र्य का अनुभव होता है और निन्दा करते समय सहस्रनाग की जिह्वाएँ मिल जाती हैं ?

७. जब आप दूसरो से मिलते हैं तो जासूस की तरह तो नहीं प्रतीत होते ? अथवा आपको लोग किसीका भेदिया तो नहीं समझते ?

८. आसपास कोई भी झगड़ा होने पर क्या नारद की तरह आपका नाम उसमे नत्थी कर दिया जाता है ?

९ किसी न किसीसे उलझते रहने का क्या आपको 'अमल' पड़ गया है ?

१०. क्या यह सत्य है कि किसी विषय को अतिरजित किए बिना आप उसको व्यक्त नहीं कर सकते ?

११. कलियुग को दोष देना, विघाता के विधान को उलटा बनाकर उसकी आलोचना करना, अपनी दुर्दशा का सारा उत्तरदायित्व गवर्नमेट, भगवान् या किसी अन्य व्यक्ति पर डाल देना तथा अतीत काल के गौरव और मुखो की एक लम्बी सूची बनाकर उसका पाठ करना—क्या यही आपकी बातचीत के मुख्य विषय होते हैं ?

१२. किसी से मिलते ही क्या आप तत्काल आत्मकथा कहने लगते हैं ?

१३. परछिद्रान्वेषण करके आप दूसरो के दोष कठस्थ रखते हैं कि नहीं ?

१४. क्या आपको जो मिलता है वही घूतं, अविश्वासी या वेईमान होता है ?

१५. आप ही दूसरो का गुणगान करते हैं या आपका भी गुणगान करनेवाला कोई है ?

१६. आपकी प्रशंसा कौन अधिक करता है ? आप स्वयं या आपके मित्रगण या शत्रु ?

१७. आपके मित्रों की संख्या अधिक है या शत्रुओं की ?

१८. क्या हवा के साधारण झोके से भी आप छीकने लगते हैं ? दूसरे शब्दों में, क्या साधारण बातों से भी आपके हृदय में बड़े-बड़े झाले पड़ जाते हैं ?

१९. क्या आप दूसरों को भ्रम में डालने का व्यवसाय करते हैं ? दूसरे शब्दों में—खाकी कमीजहाफपैण्ट पहनकर तथा नकली लमचा लटकाकर या प्रान्तीय रक्षा-दल में भर्ती होकर क्या आप यह प्रचार करते घूमते हैं कि आप सब थानेदारों के सिरमीर हो गए अथवा किसी अफसर की हाँ-हुजूरी करके लौटने के बाद क्या आप यह प्रचारित करते हैं कि आप साहब से गप्प करने गए थे और उन्होंने शासन-सम्बन्धी अनेक मामलों में आपसे राय ली है; अथवा छठे-सातवें तक पढकर क्या आप दूसरों को यह बताने की चेष्टा करते हैं कि आप इतने योग्य हैं कि बड़े-बड़ी के कान कतरते हैं; अथवा कल्पित नौकरी पाकर क्या आप यह विज्ञापित करते हैं कि आप उच्च पदाधिकारी हो गए या होने जा रहे हैं ?

२०. क्या आप अपनी महिमा को पूर्वजों की गौरव-गाथा सुनाकर बढ़ाते हैं ।

२१. क्या आप बात-बात में धमकी देते हैं, दूसरों को चौंकाते हैं और इस प्रकार काम निकालने की चेष्टा करते हैं ?

२२. क्या आप हर प्रकार की प्रतियोगिता से घबराते हैं और शकित रहते हैं कि दूसरे लोग आपसे आगे न बढ जाए ?

२३. क्या आपके नौकरो की सूची में भगवान् का भी नाम है ? अर्थात् क्या आप यह सोचते हैं कि अमुक काम भगवान् चाहेंगे या करेंगे, तभी होगा ?

२४. गर्मी में प्रचड धूप, बरसात में मूसलाधार वर्षा, जाड़े में खासी-बुखार और शीत-प्रकोप—ये तीनी आपके कार्य में बाधक होते होंगे । घर छोड़ते समय घर के सुख, घरवालों के मोह के अतिरिक्त दिशाशूल, अशुभ मुहूर्त, अपशकुन प्राय. आपके पैर पकड ही लेते होंगे । दूर जाना है—‘परदेस कलेस नरेसुहु को’, सभी तो वहा पराए होते हैं, काम अकेले नहीं हो सकता—ये चिन्ताए आपको प्रायः वैठा रखती होगी । क्या हमारा अनुमान सत्य है ?

२५. क्या अधिकांश कार्यों में आप अपने को असमर्थ पाते हैं और

निराश हो जाते है ?

२६. क्या यह सत्य है कि आपका घर ही आपका बन्दीगृह हो गया है, जहां स्त्री जेल सुपरिटेण्डेण्ट है और बच्चे जेल-फाटक के सिपाही है ?

२७. यह कहा तक सत्य है कि यदि आपको घर के झुंझट न होते तो आप अधिक सुख से रहकर लोक में बड़ी उन्नति कर सकते थे ?

२८. आपकी बात का लोग एक अर्थ लगाते है या अनेक ?

२९. दूसरो से आप विचारो के आदान-प्रदान के लिए मिलते हैं अथवा अपने मत की पुष्टि करने के लिए ?

३०. प्रायः जब आप किसीसे मिलते हैं तो क्या आपका श्रोता आपकी बातें सुनते-सुनते ऊधने लगता है ? अथवा, क्या वह हा-हू करता हुआ साथ-साथ कोई अन्य कार्य भी करने लगता है ?

३१. बातचीत में आपको खडन-मडन अधिक प्रिय है, या हा में हां मिलाना अथवा बाल की खाल खीचना या ईंट का जवाब पत्थर से देना ?

३२. लोगो के बीच में जाने पर क्या आपके मन में यह भावना उठती है कि सभी आपको तथा आपकी वेशभूषा को घूर-घूरकर देख रहे हैं, और आप पर टूट पडना चाहते हैं तथा चारो ओर आपकी त्रुटियों की चर्चा हो रही है ?

३३. जब किसी सभा-समाज में आप जाते है तो प्रायः अपने बैठने के लिए कोई कोने का स्थान अवश्य ढूंढते होंगे । बैठने पर आपका चित शान्त रहता होगा । और कही यदि सबके बीच में बैठना पडे तो आपका हृदय घडकता होगा, आखे फडकती होंगी और आप रह-रहकर भडकते होंगे । क्या हमारा यह अनुमान आप ही के सम्बन्ध में है या किसी अन्य के ?

३४. क्या दिन में कई बार आपकी टोपी या पगडी उछलकर दूसरों के पैरो में गिर पडती है ? अर्थात् क्या आप बहुतें के कृपापात्र या ऋणी हैं ?

३५. क्या आप प्रायः नतमस्तक रहते हैं या कमर झुकाकर चलते हैं ?

३६. क्या आपको किसी के साथ मित्रता निभाने में विशेष कठिनाई होती है और आप अपने मित्रों को उतनी ही बार बदलते हैं जितनी बार कोई धूर्त व्यक्ति अपनी बातों को बदलता है या पलटता है ?

३७. क्या आपके कुछ गुप्त मित्र भी हैं जिनसे आप छिपकर मिलते हैं ?

३८. काव्य, कला, साहित्य, संगीत, नृत्य या किसी मनोरंजक कार्य से आपको सहज अनुराग है कि नहीं ?

३९. क्या आप कोई दैनिक समाचारपत्र पढ़ते हैं ? यदि पढ़ते हैं तो कैसे समाचारों में रुचि है ? चोरी-डाके के रोमाचकारी वृत्तान्त, दुराचार के समाचार, कहीं बिजली गिरने या रेल से भँसा कटने का हाल तथा पति ने पत्नी की नाक काट ली—ये विवरण आप विशेष रूप से पढ़ते हैं या दवाओं के विज्ञापन ?

४०. क्या यह सत्य है कि जो आपको त्रास दिखलाता है उसके आप अवैतनिक दास बन जाते हैं और जो आपके आगे विनम्रतापूर्वक झुकता है, उसकी गर्दन पर चढ़ जाते हैं ?

४१. आप कम हसते हैं या अधिक ? अट्टहास पसन्द करते हैं या मुस्कान ? कण्ठ से ही हसते हैं या हृदय से भी ? दूसरों का उपहास करते हैं या हास्य-विनोद ? अपने से बड़ों के साथ हसी-मजाक करते हैं या समान श्रेणी के लोगों के साथ अथवा नौकरों के साथ भी कर लेते हैं ?

४२. नगर-मुहल्ले या पड़ोस के समारोहों में आप आदरपूर्वक आमन्त्रित होते हैं कि नहीं ? आमन्त्रित होकर जाने पर आमंत्रक आपके शुभागमन से प्रसन्न होता है या आप ही अपने को धन्य मानते हैं ?

४३. आप प्रायः कुछ ऐसी बीमारियों से पीड़ित रहते होंगे जिनका निदान नहीं हो पाता ?

४४. क्या यह सत्य है कि कोई भी बात आपके पेट में पहुँचते ही जुलाब की गोली बन जाती है ?

४५. आप अपने बच्चों के बाप है या अध्यापक अथवा दोनों ?

४६. आप अपनी स्त्री के स्वामी है या सखा अथवा दास ?

४७. आप किसी चंचला या चडी के पति तो नहीं हैं ?

४८. आपके घर में पधारते ही सन्नाटा छा जाता है या तूफान चलता है ?

४९. शत्रुओं पर वज्रपात कराने के लिए आप भगवान् को रोज मनाते हैं कि नहीं ?

५०. क्या आप स्वयं अपने आदर्श हैं ?

५१. एकाएक कोई ऊँचा पद पाकर आप आपसे बाहर तो नहीं हो जाते ?

५२. क्या प्रत्येक कार्य की सफलता का श्रेय आप स्वयं लेना चाहते हैं ?

५३. आप शीघ्र प्रसन्न होनेवाले तो नहीं हैं ?

५४. स्वप्नावस्था में आप भयानक दृश्य देखते हैं, या सुन्दरी स्त्रियों को अथवा खाद्य-पदार्थों को ?

५५. क्या आप पैर पटकते हुए चलते हैं ?

५६. यदि आप दुकान खोलकर बैठते हैं तो गम्भीर बने रहते हैं या नहीं ?

५७. क्या आप नियम से प्रतिमास अपने स्त्री-बच्चों को कुछ जेब-खर्च देते हैं ?

५८. झूठों या ओषधियों में किन-किनका प्रयोग आप करते हैं ?

५९. किसी कार्य में असफल होने पर आप मूर्च्छितावस्था में हो जाते हैं या विशेष सचेत ?

६०. क्या आपके मन में कभी-कभी आत्मघात के विचार आते हैं ?

६१. क्या कभी-कभी ऐसा होता है कि अनायास आप को सफलता पर सफलता मिलती है ?

६२. आप आवश्यकता से अधिक आशावादी या निराश तो नहीं है ?

६३. आप आवश्यकता से अधिक प्राचीन या अर्वाचीन तो नहीं हैं ?

६४. आपके व्यवसाय पर आपके व्यक्तिगत चरित्र का कोई असर नहीं पड़ता—इसे तो आप मानेंगे ?

उत्तर

१. यदि किसी विषय में आप में और आपकी आत्मा में, अर्थात् अच्छी कामना और विवेक में, द्वन्द्व हो तो आत्मा से हार मान लेने ही में जीत होती है। आत्मप्रेरणा के रूप में ईश्वर का सकेत मिलता है। कालिदास ने लिखा है कि सदेहास्पद विषयों में सज्जन लोग अपनी आत्मा की गवाही को ही प्रमाण मानते हैं :

सता हि सन्देहपदेयु वस्तुषु ।

प्रमाणमन्तःकरणप्रवृत्तयः ॥ (कालिदास)

२ अमरीका के कुछ प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययन करके देखा कि हर तैतीसवें दिन प्रत्येक मनुष्य के मस्तिष्क में हर्ष या शोक-भावना की एक प्राकृतिक लहर आती है। हर्ष की भाव-लहर के उठने पर चित्त अकारण आह्लादित हो जाता है, बुद्धि में उदारता, सरसता, विनम्रता आ जाती है। शोक की तरंग उठने पर अकारण उद्विग्नता, ग्लानि, क्रोध या विरक्ति की वासनाएं तीव्र हो जाती हैं। जिस दिन मनोभाव में सहसा ऐसा परिवर्तन ज्ञात हो, उस दिन समझना चाहिए कि भावुकता की प्राकृतिक तरंग उठी है। उस दशा में चित्त-प्रवृत्ति हर्ष या शोक की ओर झुकी हुई मिलेगी। तैतीसवें दिन चित्त-दशा में वैसे ही परिवर्तन फिर होगा। यह क्रम चलता रहता है, परन्तु यह निश्चित नहीं कि एक बार हर्ष-वेग उठने पर दुबारा भी वही उठेगा। हर्ष के बाद शोक भी उठ सकता है। किसी-किसी को चौतीसवें या पैंतीसवें दिन ये लहरें उठती हैं और उसी क्रम से आगे उठती रहती हैं। पाचवे सप्ताह में इसका

अनुभव अवश्य होता है। भावोन्माद में सावधान रहना चाहिए और सहसा कोई भावुकतापूर्ण कार्य न करना चाहिए।

३. यदि आप सहिष्णु हैं तो आपके मित्रों की सूची में किसी वेहया या अभागे का नाम ही शेष होगा। जो बात-बात में उत्तेजित होता है, वह पागलपन की सड़क पर निराशा की मोटर पर सवार होकर चलता है।

४. यदि लोग आपकी दुःशीलता के कारण आतंकित रहते हैं तो आप किसी संक्रामक रोग से कम भयकर न होंगे। यह मानव-स्वभाव है कि जो जिससे भयभीत या शकित रहता है, वह उससे प्रेम नहीं करता। यदि आप इतने दुःख हैं कि लोग आपसे बातें करने में डरते हैं तो आपको समाज से सच्ची सहानुभूति नहीं प्राप्त हो सकती। ऐसे स्वभाव के व्यक्तियों को तुलसी ने खल-वर्ग में माना है :

वचन-वज्र जेहि सदा पियारा ।

सहसनयन पर-दोष निहारा ॥ (मानस)

५. यदि आप कर्कशभाषी हैं तो आपकी बातों का किसी पर प्रभाव न पड़ता होगा। मनोहर शब्दों में कठोर तर्क उसी प्रकार प्रभावशाली होता है, जैसे सुन्दर नेत्रों में कटाक्ष। शब्दों की हवाई बन्दूक दागने से जीवन-संग्राम में विजय नहीं मिलती।

६. यदि आप दूसरों की प्रशंसा करने में असमर्थ और उनकी निन्दा करने में सर्वसमर्थ हैं तो अवश्य ही आपका हृदय दुर्भावनाओं से भरा रहता होगा। लोग आपके पास बैठने में घबराते होंगे और आपका विश्वास भी कम करते होंगे। निन्दक दूसरों की कालिमा अपने मुह में लगाए धूमता है, इसको सत्य मानिए।

७. किसी सम्यक् समाज में यदि आप दूसरों के भेद जानने का प्रयत्न करेंगे, अकारण दो आदमियों की बातें सुनने का प्रयत्न करेंगे, दूसरों की चिट्ठिया पढ़ने का प्रयत्न करेंगे, दूसरों से कान में या धीरे-धीरे बातें करने का प्रयत्न करेंगे, तो अवश्य ही लोग आपको भेदपूर्ण

दृष्टि से देखेंगे। सम्भव है, आप घबराहट के कारण भीचक्के होकर दूसरो को आंखें फाड़-फाड़कर देखते हो, जिसके कारण लोग आपको जासूस जैसा समझते हो। कुछ भी हो, शंकापूर्ण दृष्टि से देखा जाना अपमानजनक होता है।

८. यदि भगडो मे आपका नाम नारद की तरह नृत्यी कर दिया जाता है तो इसका कोई कारण होगा; व्यर्थ ही आप देवर्षि के अवतार न बन गए होगे। अधिकांश विवादो मे पड़ जाने के आप व्यसनी होगे, अथवा इधर की बात उधर लगाने मे प्रसिद्ध या स्वभाव से कलहप्रिय अथवा पक्षपाती। किसी खास भगडे मे सभव है आपका हाथ न हो, परन्तु पहले आप आग लगाने की यथेष्ट कीर्ति अर्जित कर चुके होगे जिसके कारण कही भी आग लगने पर लोगो को आपका ही नाम याद आता होगा। कीर्ति मनुष्य के आगे-आगे दौडती है। दूसरो के भगडो मे न पड़ने ही मे बुद्धिमानी है, पड़े भी तो निष्पक्ष होकर।

९ बहुत-से लोगो का ऐसा स्वभाव बन जाता है कि वे दिग्विजय करते हुए चलते हैं, अकारण भी किसी न किसी पर उलझ कर उसको घेरते हैं। कोई भगडने वाला नही मिलता तो वे किसी पर कल्पित अभियोग लगाकर उसको विवश करते है कि वह अखाड़े मे आ जाए। कुटुम्बियो, सम्बन्धियो, मित्रो, नौकरो आदि पर दैनिक अत्याचार करने का उनको व्यसन होता है। यदि आप ऐसे है तो किसी ऐसे आदमी को मित्र या नौकर बनाइए जो अभ्यस्त वेहया हो। उसी को सिल्ली बनाकर रोज अपनी जिह्वा को पहट लिया कीजिए। यदि आप ऐसा न करेंगे तो आपको अनिद्रा या अजीर्णता अथवा ज्वर या मधुमेह हो जाएगा। शेख-सादी को भी एक ऐसा अमली मिला था जिसका वर्णन उन्होंने गुलिस्ता में किया है। एक बादशाह था जो प्रतिदिन किसी न किसी को सताता रहता था। एक दिन एक साधु उससे मिलने आया। बादशाह ने उससे पूछा कि मेरे लिए कौन-सी पूजा सर्वोत्तम होगी? साधु ने कहा—दिन का सोना, क्योंकि जब तक आप सोएंगे, कम से कम तब तक गरीबों की

जान सांसत से बची रहेगी और आपको पुण्य मिलेगा ।

१०. यदि आप सत्य के ऊपर कल्पना का पहाड़ लादने के आदी होंगे तो सत्य अवश्य ही मर जाता होगा । बातों को मनोरञ्जक बनाने के लिए जो लोग उनमें कल्पना के पख लगाते हैं, उनके हाथ से बातें निकल जाती हैं । नमक-मिर्च लगाना या बढा-चढाकर बातें करना अथवा तिल का ताड़ बनाना आत्मसम्माननाशी होता है । इसका अभ्यास हो जाने पर वक्ता स्वयं अपनी कल्पित कथाओं को सत्य मानने लगता है और श्रोता-गण उसकी सत्यकथाओं को भी कल्पित समझने लगते हैं ।

११. अपनी विफलता का दोष समय या किसी अन्य के सिर मढने से अपनी अकर्मण्यता का विज्ञापन होता है । यदि आप सबल हैं तो आपको सभी सहायक मिलेंगे, और आप अतीत को न देखकर भविष्य को देखेंगे : 'सब सहायक सबल के, कोउ न निबल सहाय ।'

१२. यदि आप सर्वत्र अपनी ही चर्चा करते हैं तो लोग आपसे ऊबते होंगे । अपनी राम-कहानी कहने का व्यसन पड़ जाने पर मनुष्य आत्मघोष (कौवा) जैसा लगता है जो अपना ही नाम रटता है ।

१३. यदि आप पर-छिद्रान्वेषी हैं तो समाज आपको मक्खी जैसा समझता होगा । दूसरों के दुर्गुणों को देखकर कहते फिरना वैसा ही है जैसा गलियों का कूड़ा गाड़ियों में भरकर ले चलना । उससे अपने गदे स्वभाव का विज्ञापन होता है । दूसरों के सद्गुण जिह्वा पर रखना वैसा ही है जैसा कपड़े पर इत्र लगाना । इसके विपरीत दुर्गुणों को जिह्वा पर रखना वैसा ही है, जैसा किसी दुर्गन्धित पदार्थ को जेब में भरकर चलना । किसी की निन्दा करने के पूर्व निन्दक स्वयं निन्दा का पात्र हो जाता है ।

१४. यदि अपने अतिरिक्त अन्य सभी को आप धूर्त या विश्वास के अयोग्य मानते हैं तो आप स्वयं स्वभाव के कंचे एवं संशयालु होंगे । जो सबको वैईमान समझता या बनाता है, वह स्वयं वैईमान होता है । विश्वास विश्वास से ही जमता है । जो स्वयं विश्वासपात्र होता है, उसको

दूसरे भी विश्वासपात्र मिलते हैं। जो सदेहग्रस्त होता है, उसको अपने स्त्री-वच्चो के ऊपर भी सन्देह होता है।

१५. यदि आप दूसरो के ही गुणगान करते है और स्वय प्रतिष्ठित नही हैं तो आपका महत्त्व किसी चारण से अधिक न होगा। यदि आप गुणी हैं तो आपके गुणगायक भी होंगे। दृश्य को दर्शक की कमी नहीं रहती।

१६ आत्मप्रशंसक हीनकोटि का व्यक्ति होता है। मध्यमकोटि के मनुष्य की प्रशंसा उसके मित्रगण भी करते हैं। उत्तम पुरुष की उसके शत्रु भी करते हैं। कर्ण की प्रशंसा कृष्ण भी करते थे :

स्वत. तथा मित्र-समाज से सदा,

कहा नही कौन प्रशसनीय है।

गुणी वही है जिसके प्रभाव की,

करें विरोधीजन भी सराहना ॥ (अगराज)

१७. यदि आपके मित्रो की सख्या अधिक है तो यह आपकी तेज-स्विता, मिलनसारिता और विश्वासपात्रता का परिचायक है। सज्जन और शूरवीर सदैव अजातशत्रु होते हैं। यदि आपकी शत्रु-सख्या अधिक है तो आप स्वभाव, व्यवहार, पुरुषार्थ से कुटिल, असभ्य या असमर्थ होंगे। संभवत. आप षड्यन्त्री, कटुभाषी या परद्वेषी होंगे। अधिक संभव है कि आप अशक्त अतएव भयशील अतएव महाक्रोधी हो। इस सर्प-स्वभाव के कारण लोग लाठी लेकर आपके पीछे पड़े रहते होंगे। सर्प शरीर से निर्बल, स्वभाव से बहुत भीरु और उत्तेजित होने पर महा-क्रोधी और दुस्साहसी होता है। तीनों बातें प्राय. साथ चलती है : 'क्षीणा नराः निष्करुणा भवन्ति।' मित्र और शत्रु की सख्या तुलना करते समय इस बात का ध्यान रखिए कि बीस मित्र वरावर हैं एक शत्रु के।

१८ दुर्बल व्यक्ति को जिस प्रकार साधारण जलवायु के परिवर्तन से जुकाम हो जाता है वैसे ही दुर्बल हृदय वाले साधारण बातो से 'छू' जाते है। मिथ्या अहकार से लोगों को मनोमालिन्य होता है। ऐसे

व्यक्तियों को मित्र-सकट सदैव रहता है ।

१६. मूर्ख, अकुलीन और अल्पज्ञ का प्रथम चिह्न यह है कि वह अपना ही मिथ्या विज्ञापन करता रहता है । 'विद्वान कुलीनो न करोति गर्वं, गुणैर्विहीना बहु जल्पयन्ति'—इस सम्बन्ध में महामना सुकरात के इस मत को मानना चाहिए कि ससार में सम्मानपूर्वक जीवन व्यतीत करने का सरल और निश्चित उपाय यही है कि मनुष्य वास्तव में जैसा हो वैसा ही अपने को व्यक्त करे ।^१

जार्ज बर्नार्ड शॉ के इस मत को भी ध्यान में रखना चाहिए कि दरिद्र बने रहने का एक अच्छा उपाय है—अपने को धनी बताना या धनी होने का ढोंग करना ।^२

क्षुद्र प्रकृति के व्यक्तियों की यह प्रवृत्ति होती है कि वे अपने प्रभाव का झूठा विज्ञापन करके दूसरों की दृष्टि में अपने को उच्च दिखलाने का प्रयत्न करते हैं । किसी बड़े आदमी की साधारण जान-पहचान का वे अनुचित लाभ लेना चाहते हैं और लेते भी हैं, परन्तु एक अवसर ऐसा आता है जब उनकी रही-सही प्रतिष्ठा भी मिथ्या प्रतिष्ठा के साथ धूल में मिल जाती है ।

२०. यदि आप स्वयं कीर्तिवन्त न होकर केवल पूर्वजों की कीर्ति के बल पर अपने को पुजवाना चाहते हैं तो यह आपका भ्रम है । चार्ल्स ने लिखा है कि गुणी लोग अपने ही गुणों से प्रकाशित होते हैं, जन्म (अर्थात् जाति-कुल आदि) को कौन देखता है :

प्राकाश्यं स्वगुणोदयेन गुणिनो

गच्छन्ति किं जन्मना ।

पूर्वजों के यश पर ही रहने वाले को हम आलू-वर्ग का प्राणी मानते

1. The shortest and surest way to live with honour in the world is to be in reality what we would appear to be.

—Socrates.

2. A good way of keeping poor is pretending to be rich.

—G. B. Shaw.

है। आलू की तरह उसका सर्वस्व पूर्वजो की मिट्टी के भीतर गड़ा रहता है। स्वयं यशस्वी होने पर पूर्वजो का यश सहायक होता है, न होने पर अपनी महिमा और भी घट जाती है, क्योंकि लोग कहते हैं कि ऐसे उच्च कुल में यह तुच्छ व्यक्ति कहा से पैदा हुआ। शाँ ने तो यहां तक कहा है कि किसी बड़े आदमी का सम्बन्धी होना बड़ा दुःखदायी है, क्योंकि उसी के नाम से हमारा परिचय दिया जाता है, और हमारे स्वतन्त्र व्यक्तित्व की गणना ही नहीं होती।^१

२१ घमकी देनेवाला सदा कायर होता है।^२ शक्तिवान् पुरुष घमकी नहीं देता। वह तो जो चाहता है उसको करके दिखा देता है। चौकनेवाली बातों से लोगों को आकर्षित करने वाला झूठा गिना जाता है और प्रायः ईसप की कहानियों में वर्णित गड़रिये की तरह घोखा खाता है। वह गड़रिया रोज 'भेड़िया आया, भेड़िया आया' कहकर चिल्लाता था। लोग सहायताार्थ दौड़कर जाते तो देखते कि वहा कुछ नहीं था। एक दिन सचमुच भेड़िया आ गया। गड़रिया बहुत चिल्लाया, परन्तु लोग यह समझकर नहीं गए कि उसकी चौकाने की आदत ही है। भेड़िया उसको खा गया।

२२ स्वाभाविक भीरुतावश प्रायः लोग प्रतियोगिता से घबराते हैं और ऐसे ही कामों में हाथ लगाते हैं जिनमें प्रतियोगिता का भय नहीं रहता। वे डरते हैं कि कहीं विफल होने पर लोग उनकी हसी न उड़ाए। इससे उत्साह, साहस और आत्मविश्वास की कमी प्रकट होती है। मनस्वी व्यक्ति सदैव प्रतियोगिता का स्वागत करता है क्योंकि उससे आत्मयोग्यता प्रमाणित होती है, अपने बलाबल का ठीक पता चल जाता है। अमरीका के गत प्रेसिडेंट रूजवेल्ट ने एक बार अपने राजसचिव 'कार्डेल हल' से कहा था कि थोड़ी स्पदर्ता या प्रतियोगिता की भावना उत्साहदायिनी होती

1. It is maddening to be related to a celebrated person and never be valued for own sake. —G. B Shaw.

2 Bullies are always cowards

—G. B. Shaw.

है, क्योंकि वह प्रत्येक व्यक्ति में यह भावना जागरित रखती है कि वह अपने सहकर्मी से अपने को अधिक योग्य प्रमाणित करके दिखलाए; इसके कारण वे सच्चे भी बने रहते हैं।¹

२३. यदि आप यह सोचते हैं कि भगवान् आपका काम करेगा तो उस सर्वेश को आप अपना कुली बनाते हैं। कोई सत्ता-महत्ताधारी किसी का सेवक होना स्वीकार नहीं करता। इस दुस्साहस के लिए सम्भवतः वह आपको दण्ड भी दे। 'होइहै सोइ जो राम रचि राखा'—यह कर्महीनो और भाग्यहीनो का मंत्र है। शुक्र के शब्दों में नपुंसक लोग ही कार्य-सिद्धि के लिए देवता के भरोसे बैठते हैं: 'क्लीवा दैवमुपासते।' और वन्दनीय बुद्धिमान् लोग पौरुष ही को महत्त्व देते: 'धीमन्तो वन्द्यचरिता मन्यन्ते पौरुष महत्।'।

देवता को सहायतार्थ पुकारना अशक्तता का लक्षण है। इसका प्रबल प्रमाण यह है कि रोग से अशक्त होने पर प्राणी के मुख से स्वभावतः राम-नाम निकलता है। नीति का मत है कि पुरुषार्थी उद्योग से लक्ष्मी को प्राप्त करता है। 'देवता देते है'—ऐसा कापुरुष लोग कहते हैं; दैव को भूलकर पुरुषार्थ करो और यत्न करने पर भी सफलता न मिले तो देखो कि त्रुटि कहा है:

उद्योगिन पुरुषसिहमुपैति लक्ष्मीः,
 दैव हि दैवमिति कापुरुषा वदन्ति।
 दैव निहत्य कुरु पौरुषमात्मशक्त्या,
 यत्ने कृते यदि न सिद्ध्यति कोऽत्र दोषः ॥

तुलसी ने भी लिखा है कि:

'कादर मन कर एक अघारा।

दैव दैव आलसी पुकारा ॥

1. A little rivalry is stimulating, you know. It keeps everybody going to prove that he is a better fellow than the next man. It keeps them honest too. —Roosevelt.

स्वावलम्बन के बिना देवता का भी अनुग्रह नहीं मिलता। देवबल होता है, परन्तु वह बाहर से नहीं आता; आत्मसाधना, बुद्धिप्रयोग से ही उत्पन्न होती है। जो देवप्रिय होने की आशा में बैठा रहता है वह बकरा, पशु, मूर्ख या पागल ही होता है। देवप्रिय के ये शाब्दिक अर्थ हैं।

सर्वोत्तम यह है कि आप अपने पुरुषार्थ को उद्दीप्त रखिए। इस विषय में महावीर कर्ण को आदर्श मानना चाहिए। सूतकुल में पलकर आत्मपौरुष से उसने आत्मोत्थान किया, राज्य-स्थापना, दिग्विजय की ओर निर्भय होकर पुरुषार्थ दिखाते हुए कर्मक्षेत्र में प्राण-त्याग किया, पुरुषार्थ से उसने देव कृष्ण तक को मोहित और मर्यादाभ्रष्ट कर दिया। राजसभा में कृष्ण के समक्ष कुरुराज द्वारा कही हुई अपनी लिखी यह कर्ण-प्रशस्ति हमें इस प्रसंग में याद आती है :

स्वबाहु से अर्जित राज्य-कीर्ति के,
स्वकर्म से सचित भाग्य के घनी।
हठीचमी, सत्य-पराक्रमी तथा,
अनन्य दानी नर-राज कर्ण हैं ॥

× × ×

स्वयं विधाता इनके ललाट की,
अदृष्ट-लेखा यदि मेटने लगे।

कभी न होंगे मन में हताश ये,

समर्थ जो हैं पुरुषार्थ शक्ति से ॥ (अगराज)

२४. जिसके काम में शीत, उष्ण, भय, प्रेम, धन तथा दारिद्र्य बाधक नहीं होते, वही पण्डित कहलाता है, ऐसा विदुर का मत है :

यस्य कृत्यं न विघ्नन्ति शीतमुष्णं भय रतिः ।

समृद्धिरसमृद्धिर्वा स वै पण्डित उच्यते ॥ (महाभारत)

उद्योगी पुरुष ऋतु, साधन-असाधन की अपेक्षा नहीं करता। आलसी ही धूप, ठंडक, बरसात और आर्थिक स्थिति से प्रभावित होता है। उद्योगी

का प्रत्येक पल शुभ-मुहूर्त होता है। उसके लिए कुछ भी मारस्वरूप नहीं होता, क्योंकि वह समर्थ होता है। व्यवसायी के लिए कोई स्थान दूर नहीं होता; विद्वान् को कोई स्थान पराया नहीं होता, क्योंकि वह जहा जाता है वही विद्वत्ता से सबको अपना बना लेता है; प्रियवक्ता को कोई पराया नहीं होता, क्योंकि उसकी वाणी में बशीकरण होता है :

कोऽतिभार. समर्थानां किं दूर व्यवसायिनाम् ।

को विदेश. सुविद्याना, कः पर. प्रियवादिनाम् ॥ (पचतंत्र)

यदि आप ऐसे नहीं हैं तो निरुद्योगी और खिन्न एव हताश होंगे ।

२५. यदि कामो को करने में आप अपने को असमर्थ पाते हैं तो यह काम की कठिनाई का नहीं, बल्कि आपकी अयोग्यता, अशक्तता और आत्महीनता का विज्ञापन है। कठिनाई का अनुभव बल, उत्साह की कमी और आलस्य से होता है। कार्लाइल के मत से अकर्मण्यता में अनन्त निराशा ही मिलती है। उद्योगी व्यक्ति के सामने साध्य-असाध्य का प्रश्न नहीं उठता, उसके लिए तो सभी कुछ साध्य होता है : 'उद्युक्ताना मनुष्याणां गम्यागम्य न विद्यते।' (मार्कण्डेय पुराण) ।

यदि आप मनस्वी होंगे तो कार्य की महत्ता को पहले देखेंगे और कठिनाइयों की परवाह न करके उसको सफल करने में तत्पर हो जाएंगे। मनस्वी कार्यार्थी सुख-दुःख की परवाह नहीं करते : 'मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःखं न च सुखम्।' (भर्तृहरि) ।

२६. यदि आपने अपने घर को अपना बन्धनागार बना लिया तो आप बाहरी जगत् के लिए अनुपयुक्त होंगे। गृहमोही कभी उन्नति नहीं करता। वह चिरमोही (गधा) होकर घर की माया में बधकर घर के आंगन में ही नाचता और उसके लिए 'ज्यो तेली के बैल को घर ही कोस पचास' की उक्ति घटित होती है। वह स्त्री-बच्चों का मुह देखता हुआ पड़ा रहता है और कुछ दिनों में उसी का लटका हुआ मुह देखने के योग्य हो जाता है। निर्धन होने पर उसके स्त्री-बच्चे भी उससे विरक्त हो जाते हैं। बिना

बाहर जाए मनुष्य यथाजात (अर्थात् जैसा पैदा होता है वैसा ही मूर्ख) बना रहता है।

इस सम्बन्ध में हमे अग्नेजो या मारवाड़ियों का आदर्श सामने रखना चाहिए। 'जहां न जाए रवि, तहा जाए कवि' की तरह 'जहा न जाए गाड़ी, तहां जाए मारवाड़ी' की उक्ति कही जा सकती है। मारवाड़ी भी स्वदेश, स्वजाति, स्वकुल का अनन्य प्रेमी होता है, परन्तु वह बैठा नहीं रहता। व्यापार के लिए निकलने पर उसको गृहमोह नहीं सताता। देश-देशान्तरो में जाकर वह धन-संग्रह करता है और उससे अपने घर की समृद्धि बढ़ाता है। वह सब बातों में दूरदर्शी होता है; दूर के व्यापार-यांग्य स्थानों को देखता है, आगे आनेवाले अवसर को पहले ही देख लेता है; किस काम में आगे चलकर लाभ होगा, उसको पहचान लेता है और लक्ष्मी कितनी दूर पर खड़ी है, इसको समझकर ठीक मार्ग पर चलता है।

२७ यदि आप घर को एक जजाल मानते हैं तो यह आपकी भूल है। उमी के नियन्त्रण से आपकी स्वभावज उच्छृंखलता और पशुता दबी रहती है। वह न होता तो आप अनायालय में पैदा हुए होते या पले होते। घर कितना भी बुरा हो, वह एक स्थान होता है जहा मनुष्य अन्तिम आश्रय लेता है। डॉक्टर जॉनसन ने सत्य ही लिखा है कि घर में सुखी होना ही हमारी प्रत्येक आकाक्षा का अन्तिम ध्येय होता है।^१

यदि घर में आपकी डोरी कोई ठीक से पकड़े रहे तो आप पतंग की तरह चाहे जहां उड़ सकते हैं। डोरी टूटने पर कही न कही गिर जाएंगे या अटक जाएंगे।

२८. यदि आपकी किसी बात के लोग अनेक अर्थ लगाए तो उसका मतलब यह नहीं होगा कि आप असाधारण वक्ता हैं। निश्चय ही आपकी बातें भ्रमपूर्ण होगी, आप स्पष्टवक्ता न होंगे, आपके विचार अनिश्चित होंगे अथवा आप छनवश 'किन्तु', 'परन्तु' के साथ बोलते होंगे। यह भी

1. To be happy at home is the ultimate result of all ambition.

—Johnson.

सम्भव है कि आप मनोभावो को व्यक्त करने की कला न जानते हो ।

२९. अंग्रेजी के एक विद्वान् का कथन है कि अधिकांश लोग जब आपसे राय लेने आते हैं तो वास्तव में, वे अपने पूर्वनिश्चित विचारो के सग्वन्ध में आपकी सहमति लेने आते हैं । इससे उनका कोई लाभ नहीं होता । उनका समर्थन कीजिए तो वे आपकी सम्मति को महामान्य मानेंगे; उनके मत की सत्य आलोचना कीजिए तो वे आपकी बात को व्यर्थ समझेंगे । चतुर व्यक्ति नये विचारो का सदैव स्वागत करता है और लोगों की स्पष्ट सम्मति लेकर अपनी अपूर्णता को पूर्ण करता है ।

३०. आपकी बातें सुनते-सुनते यदि श्रोता ऊघने लगे या अन्यमनस्क हो जाए तो इसका अर्थ है कि आप निरर्थक प्रलाप करते हैं, बहुवादी है, एक ही बात की पुनरावृत्ति करते हैं या आपकी बातचीत की शैली प्रभावोत्पादक नहीं है अथवा श्रोता की दृष्टि में आप स्वयं प्रभावशाली नहीं हैं । यह भी हो सकता है कि आप आत्मप्रशंसा या परनिन्दा करते हो, जो दूसरे को प्रिय न लगती हो ।

३१. खण्डन-मण्डन करनेवाला सरस वक्ता नहीं होता । सदा हां मे हां मिलानेवाला विचारहीन होता है । बाल की खाल खींचनेवाला सकीर्ण विचारो का माना जाता है और ईंट का जवाब पत्थर से देनेवाला उद्दण्ड ।

३२. यदि आप लोगों के बीच में भँपते हैं तो सम्भवतः अत्यधिक एकान्तसेवी, सकोची, अनात्मविश्वासी या मानसिक क्लीब अथवा बहुत दवे हुए व्यक्ति होंगे । आडम्बरी लोग भी भँपते या भडकते हैं क्योंकि बहुत वन-ठनकर निकलने पर भी उनको यह भ्रम बना ही रहता है कि अभी उनका शृंगार अपूर्ण है ।

३३. यदि सभा-समाज में आप सबके सामने निर्भय हो कर नहीं बैठ सकते तो आप में कोई स्वाभाविक, चारित्रिक या सामाजिक दुर्बलता होगी । सम्भव है, आपकी आर्थिक स्थिति ऐसी हो कि आप दूसरो से अपने को छोटा मानते हो । हो सकता है कि आप स्वभाव से ही उदासीन हो, मलिन या एकान्तप्रेमी हों । सम्भव है आप षड्यन्त्री हो । यह भी

हो सकता है कि आपकी शिक्षा ऐसी हुई हो कि आप दूसरो के पिछलगुए ही बने रहें ।

कुछ भी हो, यदि आप यथायोग्य स्थान के अधिकारी बनने का प्रयत्न नहीं करते, तो उससे आपकी भीरुता और अयोग्यता प्रकट होती है । उन्नतिशील व्यक्ति अपने को आकर्षण का केन्द्र बनाने का प्रयत्न करता है तथा अवनतिशील व्यक्ति अपने को छिपाने का । प्रेसिडेण्ट रूजवेल्ट का लड़का अपने पिता की मनोवृत्ति को देखकर उनके विषय में कहता था कि जब वे किसी के विवाहोत्सव में जाते थे तो उनकी आकांक्षा यह रहती थी कि वे ही बर होते तो कितना अच्छा होता, किसी की शव-यात्रा में सम्मिलित होने पर वे ही शव होते तो कितना आनन्द आता, क्योंकि तब सबकी दृष्टि उन्हीं पर लगी होती । समाज के सामने अपने को इस तरह खोलने की इच्छा उसी में उठेगी जो उन्नतिकाम हो और जिसका सामाजिक आदर्श ऊँचा हो । ऐसा व्यक्ति विश्वास रखता है कि चाहे हज़ार आखें उसकी ओर देखें, उसका रूप कलकहीन लगेगा । जिसके हृदय में भय का दुर्विचार रहता है, वही अपराधी बनकर कोने में बैठता है ।

३८. जिसमें आत्मसम्मान नहीं होता, वही सबके सामने हाथ जोड़े खड़ा रहता है । स्वावलम्बी पुरुष स्वात्माभिमानी होता है । अकर्मण्य, आलसी, कापुरुष और अपराधी लोग ही बात-बात में द्रवित होते हैं । यदि आत्मप्रभाव द्वारा आप अपनी टोपी या पगड़ी की मर्यादा नहीं बचा सकते, तो अच्छा होगा कि उसके स्थान पर किसी का जूता धारण करें ।

३५. नतमस्तक होना या कमर झुका कर चलना निश्चय ही अशक्तता का लक्षण है । प्रमाण प्रत्यक्ष है—वृद्धावस्था में मनुष्य ज्यो-ज्यो अशक्त होता जाता है, त्यो-त्यो उसकी कमर झुकती जाती है और गर्दन भी । मेरुदण्ड को उन्नत और भालखण्ड को उच्च रखने से पुरुषार्थ प्रकट होता है । आत्मसयमी, मनस्वी एव शक्तिशाली ही अपने शरीर को

दण्डवत् खडा रखता है; अपराधी, भीरु एव कापुरुष अकारण दण्डवत् करने का या पैर पडने का आदी हो जाता है। यह स्मरण रखना चाहिए कि शरीर चाहे छोटा हो या बडा, वह जब सीधा उठता रहता है तभी मनुष्य का व्यक्तित्व प्रभावशाली होता है। उसी समय ज्ञात होता है कि उस मनुष्य के उन्नत शरीर के रूप में उसकी मनुष्यता या आत्मशक्ति का मानदण्ड सामने है। अपने ही छन्दोबद्ध शब्दों में हम इसी को अधिक आकर्षक ढंग से यो कहते हैं :

उठा हुआ काचन-शैल-शृंग-सा,

शरीर था शोभित अंगराज का।

प्रमाण था आत्म-विकास का यथा;

मनुष्यता-मापक मानदण्ड था ॥ (अंगराज)

३६. यदि आपको मित्रता निभाने में सदैव कठिनाई जान पड़े तो प्रथम अपने स्वभाव को दोष दीजिए। सम्भवतः आप स्वार्थवश किसी से मित्रता स्थापित करते होगे और स्वार्थ भग्न होने पर आपकी मित्रता भी खडित हो जाती होगी। हो सकता है कि आपके स्वभाव में अहंकार, कृतघ्नता, दुर्विनीतता और दम्भ हो जिनके कारण जल्दी-जल्दी आपको मित्र-सकट भोगना पडता हो। यह भी सम्भव है कि आप बिना सोचे-विचारे किसी को भी सामने पाकर उसको अपना मित्र बना लेते हों और बाद में धोखा खाकर चेतते हो। कुछ भी हो, इतना मानना चाहिए कि मित्रता बार-बार बदलने का वस्तु नहीं है। उसको निभाने से ही अपना गौरव बढ़ता है अपनी शक्ति-प्रतिष्ठा स्थिर होती है। यदि आपका स्वभाव निर्दोष है तो ऐसे ही व्यक्ति को मित्र बनाइए जो सुख में साभौदार होने का दुष्प्रयत्न न करे और विपत्ति में पूरा साथ दे। स्वयं भी इसी आदर्श का पालन कीजिए और सयत्न मित्रता की रक्षा कीजिए, क्योंकि 'सर्वथा सुकर मित्र, दुष्कर प्रतिपालनम्'—इस सम्बन्ध में इस युक्ति को याद रखिए :

सज्जन ऐसा कीजिए, ढाल सरीखा होय ।

सुख में तो पीछे रहे, दुख में आगे होय ॥

३७ यदि आपके कुछ मित्र ऐसे हैं जिनसे आप लुक-छिपकर ही मिलते हैं तो आपका जीवन भेदपूर्ण होगा । आप कुचक्री हो सकते हैं, आपकी लीलाएं विचित्र हो सकती हैं । एक अंग्रेजी कहावत है कि मनुष्य अपनी उस सगति के कारण पहचाना जाता है जिसको कि वह समझता है कि कोई जानता नहीं ।^१

३८. यदि किसी मनोरंजक कला से आपको स्वाभाविक अनुराग नहीं है तो आप महाशुष्क होंगे और अविश्वास के पात्र भी । आपके स्वभाव में कठोरता, जड़ता, निराशा, मलिनता होगी और विचारों में संकीर्णता । भर्तृहरि ने कुछ सोच-समझकर ही कहा था कि साहित्य-संगीत-कला से हीन मनुष्य बिना सींग-पूछ का पशु होता है :

साहित्य - संगीत - कला - विहीन ,

साक्षात् पशु. पुच्छ-विपाणहीन ।

३९. ईश्वर-वन्दना के बाद समाचारपत्र पढ़ना ही आजकल का सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण काम है । यदि आप उनको नहीं पढ़ते तो समय से पीछे रहेंगे । यदि उनमें वेसिर-पैर की बातें ही पढ़ते हैं तो अपनी ज्ञान-हत्या करते हैं । समाचारपत्रों से देश, समाज और मानव-विचारों की प्रगति का ज्ञान करना चाहिए ।

४०. यदि आप अत्याचारी के सामने झुक जाते हैं तो आप कापुरुष, निर्वीर्य होंगे । यदि अपने समक्ष झुकनेवाले के सामने शेर बन जाते हैं तो आप हृदय से शृगाल होंगे । भरवेरी के जंगल में शेर बन जाने से विल्ली शेर थोड़े बन जाती है । सौजन्य और बड़प्पन इसमें होता है कि जो आपका सम्मान करता है उसका आप भी सम्मान करें । शेखसादी का उपदेश है कि जो तुम्हारे सामने झुकता है, उसके सामने तुम भी झुक

1. A man is known by the company he thinks nobody knows he is keeping.

जाओ। निर्बल पर क्रूरता करके आप उसको किसी समय जीवन से हताश बना देंगे और इसको स्मरण रखिए कि जीवन से हताश व्यक्ति का आक्रमण बड़ा भयकर होता है। तुलसीदास की इन पक्तियों को इस सम्बन्ध में याद रखिए :

अतिशय रगड़ करै जो कोई ।

अनल प्रकट चन्दन ते होई ॥ (मानस)

४१. सुप्रसिद्ध विद्वान् गेटे ने लिखा है कि मनुष्य अपने स्वभाव या चरित्र का ऐसा स्पष्ट विज्ञापन और किसी क्रिया से नहीं करता जैसा कि किसी भी वस्तु-विशेष की ओर देखकर हमने से ।^१

कैसे अक्सर पर मनुष्य को हसी आती है और कैसे आती है—इसी से उसके स्वभाव का पता चलता है। सम्य व्यक्ति हास्य-विनोद में भी सम्य रहता है। निर्लज्ज व्यक्ति दूसरो का उपहास करता है, दूसरो की श्रुतियों पर क्रूरता की हसी हसता है। गम्भीर, अस्वस्थ, चिन्तित या मलिन स्वभाव के व्यक्ति कम हसते हैं। असम्य, अकर्मण्य, निश्चिन्त, चंचल और विनोदी स्वभाव के लोग अट्टहास करते हैं। शीलवान् और सुकुमार स्वभाव के व्यक्ति मुस्कान-प्रेमी होते हैं। धूर्त और चाटुकार केवल कठ से हसते हैं तथा सहृदय और निर्भीक व्यक्ति हृदय के भी नीचे नाभि से। बड़ों के साथ खिलखिलाना अनधिकार चेष्टा है; नौकरो या हीन व्यक्तियों के साथ हास्य-व्यंग्य करने से प्रभुत्व घटता है। लक्ष्मण ने शूर्पणखा से व्यंग्य किया था तो राम ने उसको यही उपदेश दिया था कि दुष्ट-बुद्धि और निम्नकोटि के मनुष्यों के साथ परिहास न करना चाहिए :

क्रूरैरनार्यैः सौमित्रे परिहास. न कथञ्चन । (रामायण)

४२. यदि स्थानीय समारोहों में आप अप्रयास आमन्त्रित होते हैं तो हम मानेंगे कि समाज में आपका एक स्थान है। आमन्त्रित होकर जाने पर यदि आपका यथोचित सत्कार न हो तो हम समझेंगे कि आप केवल

1. By nothing do men show their character more than by the things they laugh at.

पड़ोसी होने के नाते या समारोह की जनसंख्या बढ़ाने के लिए ही बुलाए गए थे । यदि कही जाकर आप स्वयं अपने को घन्य मानते हैं तो समझ लीजिए कि आप अभी सम्मान के योग्य नहीं हैं । यदि दूसरे लोग आपके दर्शनो से अपना अहोभाग्य समझें तो प्रथम तो उनकी सज्जनता को श्रेय दीजिए, तदुपरान्त सन्तोष कीजिए कि आप नगण्य नहीं हैं ।

४३. अनुभवी डॉक्टरों का कहना है कि तीन बीमारों के पीछे एक ऐसा बीमार होता है जिसको वास्तव में कोई बीमारी नहीं होती । अतएव कल्पित बीमारी से पीडित होकर निरुत्साह न बनिए । ठीक-ठीक देख लीजिए कि आपका मन वहाना करके सुस्ताना तो नहीं चाहता ।

४४. यदि आपके कान में कोई वात पहुँचते ही नगर-भर में फैल जाती है तो आप बड़े भयकर जीव होंगे । कोई आपका विश्वास न करता होगा । मत्र को गुप्त रखने से मनुष्य का बडप्पन प्रकट होता है । बहुत-से लोग बड़ी से बड़ी वात को पचा लेते हैं; वे महापुरुष होते हैं । हलके लोग छोटी वातें पाकर भी चिनगारी से पेट्रोल के पीपे की तरह जलने लगते हैं ।

४५. यदि आप बच्चों के बाप बने रहना चाहते हैं तो उनके अध्यापक न बनिए । अध्यापक बनते ही आप उनके प्रेम से वंचित हो जाएंगे और आपकी पदवी आप से छिन जाएगी ।

४६. यदि आप अपनी स्त्री के स्वामी हैं तो सुखी होंगे । सखा होंगे तो सखी जैसे बनकर रहते होंगे, क्योंकि स्त्रियों के सखा नहीं होते । दास होंगे तो मर्द नहीं लतमर्द होंगे ।

४७. यदि आप किसी चंचला के कथित पति हैं तो आप के हृदय-आकाश में दुःख के धाराधर दिन-रात उमड़े रहते होंगे । यदि आप चण्डेश हैं तो चण्डेश (शिव) की तरह दिन में कई बार हलाहल घूटते होंगे । भगवान् आपको शांति दे । शांति-याचना के पूर्व न्यायपूर्वक एक वात को देख लीजिए, कही आप ही ने तो अपनी नारी-उपासना से अपनी पत्नी को स्वेच्छाचारिणी और अभिमानीनी नहीं बना दिया है ।

यह भी देख लीजिए कि कही आप का पुरुषत्व तो नहीं खण्डित है। इस का भी पता लगा लीजिए कि आपकी स्त्रियाँ पहले सुशीला होकर आपके साथ विवाहित होने पर तो दुःशीला नहीं हो गई। यदि आप निर्दोष हैं तो किसी दुष्टा के कारण अपने जीवन को नष्ट न कीजिए।

४८. यदि आपके घर में पधारते ही अतंक का राज्य स्थापित हो जाए तो आपसे बड़ा अभाग कौन होगा ? आप अवश्य कायर होंगे और बाहर का क्रोध आकर घर में अपने आश्रितों पर उतारते होंगे। 'ठोकर लगी पहाड़ को फोड़े घर की सील' की उक्ति आप ही के किसी पूर्वज के लिए लिखी गई होगी।

४९. शत्रुनाश के निमित्त देवोपासना निष्फल होती है। साधु-महात्मा की तरह विश्वात्मा भी किसी अपकर्म में सहायक नहीं होता। अच्छा हो, यदि उतने समय में आप दड-बैठक करें, जिससे आपके सुदृढ शरीर को देखकर आपके शत्रु आपसे भयभीत हों। प्रार्थना में बड़ा बल होता है, परन्तु तभी जब उसके साथ सद्भावना हो।

५०. यदि आप स्वयं ही अपने आदर्श हैं तो बहुत उन्नति न कर सकेंगे। अपने ही पैरों की ओर देखनेवाला व्यक्ति आगे का मार्ग कैसे देखेगा ?

५१. अनधिकारी होते हुए भी कोई उच्च पद पाकर यदि आप पद का मद प्रदर्शित करते हैं तो आपकी दशा उस बौने जैसी होगी जो पहाड़ की चोटी पर खड़ा होकर यह सोचता हो कि नीचेवाले उसको विशाल-काय समझते होंगे। दुबला-पतला आदमी यदि हाथी पर बैठा दिया जाए तो क्या वह मोटा हो जाएगा ? अयोग्य होकर भी यदि आप किसी युक्ति से उच्च-पदस्थ हो गए हैं तो आपको अभिमान न करना चाहिए। राज-महल के कंगूरे पर बैठने पर भी कौआ गरुड़ की पदवी नहीं पा सकता : 'प्रासादशिखरस्थोपि काको न गरुडायते।'

५२. एक अग्रजो कहावत है कि यदि कोई व्यक्ति इसकी चिन्ता न करे कि अमुक कार्य करने का श्रेय किसको मिलेगा तो वह प्रत्येक कार्य

को सफलतापूर्वक सम्पन्न कर सकता है। बहुत-से कार्य इसलिए बिगड़ते हैं कि इनमें से प्रत्येक यह चाहता है कि सारा श्रेय उमी को मिले, इसलिए सब एक-दूसरे के साथ पूर्ण सहयोग नहीं करते। यदि आप सफलता चाहते हैं तो श्रेय के शेर (हिस्से) श्रीरो को बांटिए जिससे वे भी उस काम में हाथ बटाए।

५३. यदि आप शीघ्र रीझनेवाले होंगे, तो आपको बहुत-से वादे भी करने पड़ते होंगे, और आप उनको पूरे भी न कर पाते होंगे। एक बात और याद रखिए—शीघ्रवरदानी को कोई न कोई शीघ्रकीपी उसी प्रकार मिल जाता है जैसे शिव को भस्मासुर मिल गया था।

५४. स्वप्न में भी यदि आप भयानक दृश्य देखते हैं तो उससे अपनी मानसिक भीरुता का अनुमान कीजिए। यदि आप सुन्दरी स्त्रियों को देखते हैं, तो अपनी अतृप्त प्रेम-वासना की ओर ध्यान दीजिए। यदि स्वप्न में प्रीतिभोज ही दिखलाई पड़ें तो समझिए कि आपको तृप्तिदायक भोजन नहीं मिल रहा है। वेसिर-पैर के स्वप्न दिखाई पड़ें तो अपनी पाचन-शक्ति और चित्त की अस्तव्यस्तता को सुधारिए। प्रत्येक दशा में मन के बोझ को उतारिए। प्रगाढ निद्रा में स्वप्न घातक होते हैं। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक पहले स्वप्न-विज्ञान पर विश्वास नहीं करते थे। अब वे बड़े-बड़े ग्रंथ लिखकर यह प्रमाणित करते हैं कि स्वप्नों से आपकी पूरी मनोदशा पढी जा सकती है क्योंकि स्वप्नावस्था में चतुर चेतन मन प्रसुप्त रहता है, अतएव भीतर की वृत्तियाँ बुद्धि-कौशल से छिपाई नहीं जा सकती। स्वप्न-मंच पर खुलकर क्रीडा करने लगती हैं।

५५. दभी और मूर्ख लोग चलते समय पैर पटकते हैं। सुशील व्यक्ति मृदु गति से चलता है। सामुद्रिक मत से पैर पटककर चलना दुर्भाग्य-सूचक होता है। इसका यह अर्थ नहीं कि चोरो की तरह दबे पाव चलने से आप सौभाग्यशाली माने जाएंगे। अभिप्राय यह है कि न राक्षस-गति से चलिए, न चोर-गति से, बल्कि मनुष्य की तरह सतुलित गति से चलिए।

५६. यदि आप व्यवसायी हैं और बहुत से ग्राहकों के साथ व्यवहार करते हैं तो आपके लिए विनम्र, सुशील और मृदुभाषी होना आवश्यक है। आप गम्भीर या अहकारी बनकर बैठेंगे तो ग्राहक खो देंगे। एक अनुभवी व्यक्ति ने कहा है कि जो हसमुख न हो, उसे दुकानदारी का काम न करना चाहिए। ग्राहक आपके माल पर उतना ही रीझते हैं जितना आपके शिष्ट व्यवहार पर। वे आपकी वस्तु का ही नहीं, बल्कि आपकी सरलता और सज्जनता का भी मूल्य देना चाहते हैं। बड़ी कम्पनियों के विक्रय-विभाग में आजकल लड़कियाँ विक्रयिका बनाकर नियुक्त की जाती हैं। इसका रहस्य यही है कि वे अपनी स्वभाव-सुलभ कोमलता से ग्राहक को आकर्षित कर लेती हैं।

५७. एक विलायती समाजशास्त्री ने गृह-कलह निवारणार्थ कुछ नियम प्रकाशित किए हैं। उनमें एक यह है कि प्रतिमास अपनी स्त्री-बच्चों को कुछ पैसे जेबखर्च के तौर पर दे देने चाहिए, जिन्हें वे अपना समझ कर खर्च करने या बचाने के लिए स्वतन्त्र हों। इससे उनके मन में यह बात नहीं जमने पाती कि वे एक-एक पैसे के लिए आप पर अवलम्बित हैं। ऐसा न करने से उनके मन में आपके प्रति ईर्ष्या-द्वेष की भावनाएं उठ सकती हैं।

५८. यदि आप किसी ओषधि व धूर्ण का सेवन नियमित रूप से करते हैं तो आप शरीर से अस्वस्थ या स्वभाव से व्यसनी होंगे। ओषधियाँ जब दैनिक आहार बन जाती हैं तो शरीर की स्वाभाविक क्रिया मन्द पड़ जाती है। स्वाभाविक आहार अन्न ही है।

५९. किसी कार्य में विफल होकर हताश हो जाना कापुरुषता है। गिरने में हानि नहीं है, गिरकर पड़े रहने में हानि होती है। निरुद्योगी व्यक्ति एक बार गिरकर वहीं कराहता पड़ा रहता है; शूरवीरों के तो कबघ भी खड़े होकर लड़ते हैं।

६०. यदि कभी-कभी आपके मन में आत्मघात के विचार उठते हैं तो सत्य मानिए, आपकी आत्मा अपराधी है; आप अकर्मण्य, स्वार्थी,

साहसहीन, क्रूरबुद्धि है। आपको अवसर मिले तो आप किसी की हत्या करके अपने स्वार्थ की सिद्धि कर लेंगे। ऐसा अवसर नहीं मिलता, इसलिए आप अपनी हत्या करके अपनी हत्या-प्रवृत्ति को शान्त करना चाहते हैं। आपका गृह-जीवन विफल होगा। शारीरिक व्यथा कितनी भी भयकर हो, उसके कारण आत्मघात का विचार नहीं उठता। केवल मानसिक पीड़ा, ग्लानि, लज्जा, भीरुता, असहनशीलता, असमर्थता और क्रोधाधिक्य में आत्मनाशी विचार उठते हैं। अतएव अपनी मनोव्याधियों का उपचार कीजिए। उपचार यही है कि आशा को बलवती बनाकर किसी काम में लग जाइए।

६१. कभी-कभी ऐसा होता है कि छोटे-छोटे कार्यों में हमें निरन्तर सफलता मिलती जाती है, और जहाँ सफलता की आशा नहीं रहती वहाँ भी सफलता मिल जाती है। उस समय यह मानना चाहिए कि समय अपने अनुकूल है, अपना भाग्योदय हो रहा है। उस समय कोई भी महत्त्वपूर्ण कार्य करने से सफलता मिलने की अधिक आशा होगी। इसलिए तत्त्वज्ञों ने कहा है कि जब समय मुस्कराता हुआ मिले तो उससे अधिकाधिक लाभ ले लेना चाहिए। दैष्टिक विधान (भाग्यविधान या पूर्वनिश्चित कर्म) में कोई विश्वास करे या न करे, इतना मानना पड़ेगा कि अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियाँ चुपचाप भी आकर हमारी जीवनदशा पर प्रभाव डालती हैं। वायुमण्डल में असंख्य तरंगें हैं जो हमारे शरीर को ही नहीं जीवन को स्पर्श करके उसकी गति में साधक या बाधक बन जाती हैं।

६२. यदि आप अत्यधिक आशावादी हैं, तो कल्पनाजीवी होंगे और परिणामतः निराशा के बहुत-से झोके निरन्तर सहते होंगे, क्योंकि कल्पना जगत् के निर्मित और अतिरिजित सुख प्रत्यक्ष जगत् में नहीं मिलते। 'मति अति रंक मनोरथ राऊ' की मनोवृत्ति वाले ही उग्र आशावादी होते हैं। वे मनमोदक खाते हैं, आकाश-गंगा में नहाते हैं, शृंगमरीचिका का जल पीते हैं और आकाश-कुसुम लेकर पश्चिम दिशा में सूर्य भगवान् का

आह्वान करते हैं। ऐसे लोगो के चरण प्रायः गलत रास्ते पर पड़ते हैं, क्योंकि उनकी दृष्टि कही और तैरती रहती है। निराशावादी कर्म को अधर्म समझता है, कल्पित भय से पीड़ित और सन्देहग्रस्त रहता है। वह सर्वथा विश्वासशून्य होता है।

६३. वर्तमानकाल में रहने पर न तो अधिक प्राचीन और न अधिक अर्वाचीन होना चाहिए। समय के साथ चलना चाहिए। देशकाल सभी परिवर्तनशील है और परिवर्तन संसार का निश्चित धर्म है। अतएव सामयिक रीति-नीति का अनुकरण करना चाहिए। शेखसादी की यह बात एक अश तक मान्य है कि जब तूफानो के देश में पहुँचे तो तू भी अपनी एक आख बन्द कर ले। इसका अर्थ यह नहीं है कि विलायत जाने पर अपनी जातीयता और सभ्यता का परित्याग कर देना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि व्यावहारिक जगत् में 'कालानुवर्ती भव' इसका ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि प्राचीनता और आधुनिकता का विषय-सम्मिश्रण न हो। यदि आप हवन करते हैं तो घी से कीजिए, वनस्पति घी से नहीं; मन्दिर में जाते हैं तो शख बजाइए, मोटर का 'हार्न' नहीं; दफ्तर जाते हैं तो जूते पहनकर जाइए, खडाऊं नहीं।

६४. व्यक्तिगत चरित्र का प्रभाव जीवन के प्रत्येक कार्य पर पड़ता है। चरित्र तो व्यक्ति के साथ लगा ही रहता है। एक अंग्रेजी विचारक के अनुसार जो व्यक्ति निजी जीवन में दुर्जन रहता है वह सामाजिक जीवन में सज्जन नहीं हो सकता, क्योंकि स्थान-परिवर्तन होने पर भी व्यक्ति तो वही रहता है।^१

निवेदन

अपने गुणो-अवगुणों को इन उत्तरो से नापिए और देखिए कि आप कहां छोटे पड़ते हैं। इनके आधार पर आप दूसरो को भी देखिए। परन्तु

1. He who acts wickedly in private life can never be expected to show himself noble in public conduct, for it is not the man, but only the place that is changed.

सर्वप्रथम आत्म-निरूपण कर-लीजिए । आत्म-वंचना से आप स्वयं घोखें में रहेंगे । यदि आप स्वयं अपने को सुधारे बिना यह चाहे कि समाज आपके वनावटी रूप को असली मान ले, तो यह आपका आत्म-विभ्रम है । समाज के सूक्ष्मदर्शन-यत्र के आगे मानव-चरित्र की छोटी-छोटी बातें भी स्पष्ट दिखलाई पडती हैं । आप मुह मे ताला लगाकर बैठें, तो आपके व्यवहार-कर्म आपकी आत्मकहानी सबको सुनाने लगते हैं : करतूती कहि देत आप कहिए नहिं साई ।

१०. चयनिका

मगल-सूत्र

१

असतो मा सद् गमय ।—असत् से हमे सत् की ओर ले चलो ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।—अधकार से हमे प्रकाश में ले चलो ।
मृत्योर्मा अमृत गमय ।—मृत्यु से हमे अमरता की ओर ले चलो ।
(बृहदारण्यक उपनिषद्)

२

समानी व आकृतिः समाना हृदयानि वः ।

समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥ (ऋग्वेद)

—तुम्हारा अभिप्राय एक समान हो, तुम्हारा अंतःकरण एक समान हो, और तुम्हारा मन एक समान हो, जिससे तुम्हारा सुसाह्य होगा, अर्थात् संघशक्ति की दृढता होगी ।

३

‘सत्यं हि परम बलम्’—सत्य ही परम बल है । भीष्म ने युधिष्ठिर को अपनी मृत्यु के पूर्व यह उपदेश दिया था ।

४

‘मनस्ते महदस्तु च’—तू सदैव अपने मन को महान् बनाए रख । युधिष्ठिर के लिए कुन्ती का यही अन्तिम उपदेश था ।

५

‘जीवितेनापि मे रक्ष्या कीर्तिस्तद्विद्धि मे व्रतम्’—चाहे हमारे प्राण मले ही जाएं, पर अपनी कीर्ति की रक्षा करना मेरा व्रत है ।—सूर्य ने जब

महारथी कर्ण से कहा कि तू अपने कवच-कुण्डल इन्द्र को दान में न देना, नहीं तो आयुर्वंश क्षीण हो जाएगा, और जीवन ही नष्ट हो जाएगा, तो मरने पर तेरी कीर्ति किस काम आएगी : 'मृतस्य कीर्त्या किं कार्यम्'—तब कर्ण ने उपर्युक्त उत्तर दिया था ।

६

उच्छ्रयस्व महते सौभगाय (ऋग्वेद)—महान् सौभाग्य की प्राप्ति के लिए उन्नतिशील बनो ।

७

'न मृत्यवेऽवतस्थे कदाचन' (ऋग्वेद)—मैं मरने के लिए कदापि नहीं पैदा हुआ हूँ ।

८

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्विररिन्द्रं गंस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहित यदायु ॥ (ऋग्वेद)
—हे देवगण ! हम अपने कानों से कल्याणकर वचन सुनें, हम नेत्रों से मंगलमय वस्तुएं देखें, हम शरीर से दृढ़ और ससत्त्व होकर तुम्हारी स्तुति करके ईश्वर द्वारा निर्धारित आयु को भोगें ।

९

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध (पतञ्जलि)—चित्त की वृत्तियों को बश में रखना ही योग है ।

१०

मैपज्यमेतद् दुःखस्य यदेतन्नानुचिन्तयेत् । (महाभारत)
—दुःख को दूर करने की एक ही अमोघ ओषधि है—मन से दुःखों की चिन्ता न करना ।

११

उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ (गीता)
—मनुष्य को उचित है वह स्वयं ही आत्मोद्धार करे और अपनी

अवनति अपने-आप न करे । मनुष्य अपना मित्र या शत्रु स्वयं ही होता है ।

उद्योग करते रहो

१

आस्ते भग आसीनस्य ऊर्ध्वंस्तिष्ठति तिष्ठतः ।

शेते निपद्यमानस्य चराति चरतो भग० चरैवेति, चरैवेति ॥

—जो मनुष्य बैठा रहता है, उसका सौभाग्य भी बैठा रहता है । जो उठकर खड़ा हो जाता है उसका सौभाग्य भी खड़ा हो जाता है । जो स्वयं शिथिल रहता है, उसका सौभाग्य भी सोता रहता है । जो उठकर चल पड़ता है, उसका सौभाग्य भी सक्रिय हो जाता है—इसलिए चलते रहो, चलते रहो ।

२

चरन्व मधु विन्दति चरन्स्वादुमुदुम्बरम् ।

सूर्यस्य पश्य श्रेमाणं यो न तन्द्रयते चरन् । चरैवेति, चरैवेति ॥

—जो मनुष्य गतिमान् रहता है, वही मधु पाता है, वही स्वादिष्ठ फल खाता है । परिश्रमी सूर्य को देखो, जो कभी आलस्य नहीं करता । अतएव चलते रहो, चलते रहो ।

३

कलिः शयानो भवति, सजिहानस्तु द्वापरः ।

उत्तिष्ठस्त्रेता भवति कृतं सम्पद्यते चरन् । चरैवेति, चरैवेति ॥

(ऐतरेय ब्राह्मण)

—पड़े सोते रहना कलियुग है, ऊँघते रहना ही द्वापर है, उठ बैठना ही त्रेता है और चल पड़ना ही सतयुग है । अतः चलते रहो, चलते रहो ।

४

उदीर्ध्वं जीवो असुर्न आगादप प्रागात्तम आ ज्योतिरेति ।

आरैक् पन्थां यातवे-सूर्यायागन्म यत्र प्रतिरन्त आयुः ॥ (ऋग्वेद)

—मनुष्यो ! उठो, हमारे शरीरो को संचालित करने वाला प्राण

उदय हो गया, अन्धकार विनष्ट हो गया, प्रकाश आ गया है। उषा ने सूर्य की यात्रा का मार्ग बना दिया है। जिस देश में उषा अन्न देकर हमारी वृद्धि करती है, हम उसी ओर जाएं। अर्थात् प्रभात होते ही कार्यक्षेत्र में प्रवेश करो।

५

उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।

न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥ (पञ्चतन्त्र)

कार्यं मनोरथ से नहीं, उद्यम से सिद्ध होते हैं। सोते हुए सिंह के मुँह में मृग अपने-आप नहीं चले जाते।

बुद्धि-बल

१

प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये।

बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥ (गीता)

—हे पार्थ ! जिस बुद्धि से यह ज्ञान होता है कि किस कार्य को करना चाहिए और किस कार्य से अलग रहना चाहिए, कौन-सा काम करने के योग्य है और कौन-सा नहीं, कहा डरना चाहिए और कहा नहीं तथा किस बात से हम बंध जाएंगे और किमसे स्वतंत्र हो जाएंगे, वह सात्त्विक बुद्धि है—निश्चित निर्णय करने वाली सदबुद्धि।

२

यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च।

अयथावत् प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी ॥ (गीता)

—धर्म-अधर्म, कार्य-अकार्य का ठीक-ठीक निरूपण जो बुद्धि न कर सके, उस को राजसी कहते हैं—सन्देहग्रस्त बुद्धि।

३

अधर्मं धर्ममिति या मन्यते तमसाहता।

सर्वार्यान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी ॥ (गीता)

—जो बुद्धि धर्म को अधर्म मानकर सभी बातों में विपरीत निर्णय

करती है, उसको तामसी बुद्धि कहते हैं—दुर्बुद्धि ।

४

मोक्षस्य न हि वासोऽस्ति न ग्रामान्तरमेव वा ।

अज्ञानहृदयग्रन्थिनाशो मोक्ष इति स्मृतः ॥ (शिव-गीता)

—मोक्ष किसी स्थान पर रखा हुआ नहीं मिलता और न उसको ढूँढने के लिए किसी दूसरे गाव को ही जाना पड़ता है । हृदय की अज्ञान-ग्रन्थि का नष्ट होना ही मोक्ष कहा जाता है ।

५

शोकः क्रोधश्च लोभश्च कामो मोहः परासुता ।

ईर्ष्यामानो विचिकित्साकृपाऽसूया जुगुप्सता ।

द्वादशैते बुद्धिनाशहेतवो मानसा मलाः ॥ (कालिकापुराण)

—शोक, क्रोध, लोभ, काम, मोह, आलस्य, ईर्ष्या, मान, सन्देह, पक्षपात, गुणवान् के प्रति दोषारोपण, निन्दा—ये बारह मानस-मल हैं जिनके कारण बुद्धि नष्ट होती है ।

६

यः सततं परिपृच्छति शृणोति सन्धारयत्यहर्निशम् ।

तस्य दिवाकरकिरणैर्नलिनीव विवर्द्धते बुद्धिः ॥ (पंचतत्र)

—जो सदा पूछता, सुनता, रात-दिन धारण करता है, उसकी बुद्धि सूर्य की किरणों से कमलिनी के समान बढ़ती है ।

७

बुद्धिश्रेष्ठानि कर्माणि बाहुमध्यानि भारत ।

तानि जङ्घाजघ्न्यानि भारप्रत्यवराणि च ॥ (महाभारत)

—बुद्धि से कार्य करने वाले श्रेष्ठ होते हैं, बाहु से कर्म करने वाले मध्यम श्रेणी के । जघा पीड़ित करने वाले निकृष्ट होते हैं—वे केवल भार ढोते हैं ।

८

बुद्धेर्बुद्धिमता लोके नास्त्यगम्यं हि किञ्चन ।

बुद्ध्या यतो हता नन्दाश्चाणक्येनासिपाणयः ॥ (पचतत्र)

—बुद्धिमानो की बुद्धि के सम्मुख ससार मे कुछ भी असाध्य नहीं है। बुद्धि से ही शस्त्रहीन चाणक्य ने सशस्त्र नन्द का नाश कर डाला।

६

दीर्घो बुद्धिमतो बाहू याम्या दूरे हिनस्ति सः । (पचतत्र)

—बुद्धिमान् की भुजाए बड़ी लम्बी होती हैं, जिनसे वह दूर से वार करता है।

१०

शस्त्रैर्हता न हि हता रिपवो भवन्ति,

प्रज्ञाहतास्तु रिपवः सुहता भवन्ति ।

शस्त्र निहन्ति पुरुषस्य शरीरमेव,

प्रज्ञा कुलञ्च, विभवञ्च, यशश्च हन्ति ॥ (पचतत्र)

—शस्त्र से शत्रु का पूर्ण विनाश नहीं होता। बुद्धि द्वारा नष्ट किए हुए शत्रु का लोप ही हो जाता है। शस्त्र से पुरुष का शरीर ही नष्ट होता है; बुद्धि के प्रहार से तो वश-वैभव, कीर्ति सभी विनष्ट हो जाते हैं।

वाणी और यश

१

सक्तुमिव तितउना पुनन्तो यत्र घोरा मनसा वाचमक्रत ।

अत्रासखायः सख्यानि जानते भद्रैपां लक्ष्मीनिहिताधिवाचि ॥ (ऋग्वेद)

—जिस प्रकार सूप से सक्तु निकाला जाता है, बुद्धिमान् लोग उसी प्रकार बुद्धि-बल द्वारा परिष्कृत भाषा को प्रकट करते हैं। उस समय उनको अपने अम्युदय का ज्ञान रहता है। उनकी वाणी में मंगलमयी लक्ष्मी निवास करती है।

२

सर्वे नन्दन्ति यशसागते न सभासाहेन सख्या सखायः ।

किल्बिषस्पृत् पितुपणिह्योपामर हितो भवति वाजिनाय ॥ (ऋग्वेद)

—यश मित्र का काम करता है, वह सभा-समाज से प्रधानता प्राप्त

करता है। इसको प्राप्त करके सभी प्रसन्न होते हैं, क्योंकि यश के द्वारा दुर्नाम दूर होता है, अन्न प्राप्त होता है, शक्ति मिलती है और सब तरह से लाभ होता है।

आत्म-शक्ति

१

शक्ति विना महेशानि ! सदाऽह शवरूपकः ।

शक्तियुक्तो यदा देवि ! शिवोऽह सर्वकामदः ॥ (पद्मपुराण)

शिव कहते हैं—हे पार्वती ! शक्ति के बिना हम भी शिव के समान हैं। शक्ति-युक्त होने पर ही हम शिव और सभी कामनाओं को पूर्ण करने में समर्थ बनते हैं।

२

प्रसादो निष्फलो यस्य क्रोधश्चापि निरर्थकः ।

न त भर्तारमिच्छन्ति, षण्ढं पतिमिव स्त्रियः ॥ (पंचतंत्र)

—जिसके प्रसन्न होने से किसी का लाभ नहीं होता और क्रुद्ध होने से किसी की हानि नहीं होती, ऐसे नपुंसक पति को स्त्रिया भी अपना स्वामी नहीं बनाना चाहती।

कर्म ही धर्म है

अपहाय निज कर्म कृष्ण कृष्णेति वादिनः ।

ते हरेर्द्वेषिणः पापाः धर्मार्थं जन्म यद्धरे ॥ (विष्णुपुराण)

—अपने (स्वधर्मोक्त) कर्मों को छोड़ (केवल) कृष्ण-कृष्ण कहते रहने वाले लोग हरि के द्वेषी और पापी हैं, क्योंकि स्वयं हरि का जन्म भी तो धर्म की रक्षा के लिए ही होता है। (गीता-रहस्य)।

पाप-पुण्य

१

अष्टादशपुराणाना सारं सार समुद्धृतम् ।

परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

—दूसरो के प्रति उपकार करना ही पुण्य, और दूसरों को कष्ट देना

ही पाप है; यही अठारह पुराणों का सार है ।

२

न तत्परस्य संदध्यात् प्रतिकूल यदात्मनः ।

एष संक्षेपतो धर्मः कामादन्यः प्रवर्तते ॥ (महाभारत)

—दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार न करे जो स्वयं अपने को ही प्रतिकूल जान पड़े । यही समस्त धर्मशास्त्र का सार है; अन्य व्यवहार तो स्वार्थवश होते हैं ।

३

यदन्येषा हितं न स्यात् आत्मनः कर्म पौरुषम् ।

अपन्नपेत वा येन न तत्कुर्यात् कथञ्चन ॥ (महाभारत)

—अपने जिस कर्म से दूसरों का लाभ नहीं होता और जिसके करने में स्वयं अपने को लज्जा-सकोच मालूम होता है, उसको कभी न करना चाहिए ।

सत्पुरुष के लक्षण

१

यस्य प्रसादे पद्मास्ते, विजयश्च पराक्रमे ।

श्रुत्युश्च वसति क्रोधे, सर्वतेजोमयो हि सः ॥

—जिसकी प्रसन्नता से लक्ष्मी की वृद्धि होती है, जिसके पराक्रम का परिणाम विजय होता है, जिसके क्रोध में दूसरों के प्राण तक नष्ट करने की शक्ति होती है, वही महातेजस्वी होता है ।

२

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ।

—जो उदारचरित होते हैं, सारा ससार ही उनका कुटुम्ब होता है ।

३

अधमाः कलिमिच्छन्ति, सन्धिमिच्छन्ति मध्यमाः ।

उत्तमा मानमिच्छन्ति, मानो हि महतां धनम् ॥ (गरुडपुराण)

—नीच पुरुष सदा झगड़ा पसन्द करते हैं; मध्यम कोटि के मनुष्य

कैसे भी शान्ति के लिए लालायित रहते हैं, श्रेष्ठ पुरुष सम्मान-प्राप्ति की कामना करते हैं। आत्मसम्मान ही महापुरुषों का धन होता है।

४

सर्वलोकप्रियः साधुरदीनात्मा विचक्षणः ।

सर्वदाभिगतः सद्भिः समुद्र इव सिन्धुभिः ॥ (रामायण)

सीता ने राम के सम्बन्ध में हनुमान् से कहा, “राम सबके प्रिय, साधु, बलवान् आत्मावाले, तत्कालोचित कर्म में कुशल और नदियों से समुद्र की तरह सदा सज्जनो से घिरे रहते है।”

५

कार्यसिद्धेमंतिश्चैव तस्मिन् वानरपुण्ड्रवे ।

व्यवसायश्च वीर्यञ्च श्रुत चास्ति प्रतिष्ठितम् ॥ (रामायण)

सुग्रीव ने हनुमान् के सम्बन्ध में राम को बताया कि उसमें कार्य-सिद्धि की बुद्धि (उपाय-शक्ति) है, उद्योग, बल और पांडित्य सभी हैं।

६

पात्रे त्यागी, गुणो रागी, भोगी परिजनैः सह ।

शास्त्रे बोद्धा, रणे योद्धा, पुरुषः पञ्चलक्षणः ॥

—सुपात्र के प्रति दानी होना, गुणानुरागी होना, स्वजनो के साथ सुख-दुःख भोगना, शास्त्र का ज्ञानी होना, युद्ध में पराक्रमी होना—यही पांच लक्षण पुरुष होने के है।

७

स्वार्थो यस्य परार्थ एव स पुमानेकः सतामग्रणीः । (भर्तृहरि)

—जिसने परमार्थ को ही अपना स्वार्थ बना लिया है, वह सर्वश्रेष्ठ सत्पुरुष है।

८

विपदि धैर्यमथाम्युदये क्षमा, सदसि वाक्पटुता युधि विक्रमः ।

यशसि चाभिरुचिर्व्यसनं श्रुती, प्रकृतिसिद्धमिदं हि महात्मनाम् ॥

(भर्तृहरि)

—विपत्ति में धैर्य रखना, ऐश्वर्यशाली होने पर क्षमावान् होना सभा में वाक्पटुता दिखाना, युद्ध में पराक्रम दिखाना, कीर्ति-अर्जन में अनुराग रखना, विद्याव्यसनी होना—ये गुण महात्माओं में स्वभाव से ही होते हैं ।

६

प्रदानं प्रच्छन्नं गृहमुपगते सम्भ्रमविधि,
प्रिय कृत्वा मौन सदसि कथनं चाप्युपकृते ।
अनुत्सेको लक्ष्म्यां निरभि भवसारा परकथा,
सता केनोद्दिष्टं विपममसिधारा व्रतमिदम् ॥ (भर्तृहरि)

—दान को गुप्त रखना, अपने घर आए हुए पुरुष का सत्कार करना, परोपकार करके मौन रहना, दूसरों के किए हुए उपकार का सभा में बर्णन करना, धन पाकर गर्व न करना और पराई चर्चा में उसके निरादर की बात बचाकर कहना, यह तलवार की धार के समान कठिन व्रत सत्पुरुषों को किसने बताया है ।

१०

प्रिया न्याय्या वृत्तिर्मलिनमसुभगेऽप्यसुकर,
त्वसन्तो नाभ्यर्थ्याः सुहृदपि न याच्यः कृशघन ।
विपद्युच्चैः स्मैर्यं पदमनुविधेय च महता,
सतां केनोद्दिष्टं विपममसिधाराव्रतमिदम् ॥

—सज्जन अपने प्राण भले ही त्याग दे, पर वे नीच कर्म नहीं करते । वे दुष्ट जनो के सामने हाथ नहीं फैलाते, अल्पघन होने पर मित्र से भी याचना नहीं करते हैं । विपत्ति में भी वे महान् बने रहने हैं और सत्पुरुषों का ही आचरण करते हैं । सज्जनों के लिए यह कठिन व्रत किसने निर्दिष्ट किया है—अर्थात् ये तो उनके स्वाभाविक गुण होते हैं ।

११

मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःख न च सुखम् । (भर्तृहरि)

—मनस्वी और कार्यार्थी लोग दुःख और सुख में एक-से रहते हैं, उनकी परवाह नहीं करते हैं ।

१२

महान्महत्स्वेव करोति विक्रमम्—बड़े आदमी बड़े आदमियों के साथ ही वीरता दिखाते हैं ।

१३

प्रवृत्तवाक् चित्रकथ ऊहवान् प्रतिमानवान्,
 आशु ग्रन्थस्य वक्ता च यः स पण्डित उच्यते ॥ (विदुर)
 —जो वाणी-व्यवहार में कुशल, यथातथ्य वर्णन करने वाला, तर्क-वितर्क में प्रवीण, प्रतिभाशाली, ग्रन्थ-अभिप्राय को शीघ्र समझनेवाला होता है, वही पण्डित कहलाता है ।

राष्ट्र-भारती की कुछ सूक्तियाँ

१. रहिमान मोहिं न सुहाय, अमी पियावत मान बिन ।
 वरु विष देय बुलाय, मानसहित मरिवो भलो ॥ (रहीम)
२. आवत ही हरषे नही, नैनन नही सनेह ।
 तुलसी तहा न जाइए, कचन वरसे मेह ॥ (तुलसी)
३. तुलसी तृण जल कूल को, निरघन निपट निकाज ।
 कै राखै कै सग चलै, बांह गहे की लाज ॥ (तुलसी)
४. प्रेम वैर अरु पुण्य-अघ, जस-अपजस जय हान ।
 बात-बीज इन सबन को, तुलसी कर्हिह सुजान ॥ (तुलसी)
५. गुनी जनन के हृदय को, बेघत है सो कौन ।
 असमभवार सराहिवो, समभवार को मौन ॥ (अज्ञात)
६. तुलसी असमय के सखा, धीरज, धरम विवेक ।
 साहित, साहस, सत्यव्रत, राम भरोसो एक ॥ (तुलसी)
७. कलह न जानब छाँट करि, कलह कठिन परिनाम ।
 लगति अगिनि लघु नीच गृह, जरत धनिक धनधाम ॥ (तुलसी)
८. काहु न कोउ सुख दुःखकर दाता ।

- निज कृत करम भोग सब भ्राता ॥ (तुलसी)
६. जहां सुमति तह सम्पति नाना ।
जहा कुमति तह विपति निघाना ॥ (तुलसी)
१०. जाति न पूछो साधु की, पूछि लीजिए ज्ञान ।
भोल करो तरवारि का, पड़ा रहन दो म्यान ॥ (कबीर)
११. जिन ढूढा तिन पाइया, गहिरे पानी पैठ ।
मैं वपुरा वूडन डरा, रहा किनारे वैठ ॥ (कबीर)
१२. नांव न जाने गाव का, बिन जाने कित जाव ।
चलता-चलता जुग भया, पाव कोस पर गाव ॥ (कबीर)
१३. धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय ।
माली सीचै सौ घड़ा, ऋतु आए फल होय ॥ (कबीर)
१४. आव गया, आदर गया, नैनन गया सनेह ।
ये तीनों तब ही गए, जबहि कहा कछु देह ॥ (कबीर)
१५. कवहुक हीं यहि रहनि रहोंगो ।
श्री रघुनाथ कृपालु कृपा तैं, सत सुभाव गहोंगो ।
जया लाभ सतोप सदा, काहू सो कछु न चहोंगो ।
परहित निरत निरन्तर मन क्रम वचन नेम निवहोंगो ।
परुष वचन अति दुसह स्रवन सुनि तेहि पावक न दहोंगो ।
विगतमान सम सीतल मन परगुन औगुन न कहोंगो ।
परिहरि देहजनित चिन्ता दुख सुख समबुद्धि सहोंगो ।
'तुलसिदास' प्रभु यहि पय रहि अविचल हरिमक्ति लहोंगो ॥ (तुलसी)
१६. कुलबल जैसो होय सो, तैसी करिहै बात ।
वणिक पुत्र जानै कहा, गढ लेवे की बात ॥
अंग्रेजी की कुछ सूक्तियां

A single man without a family and traditions, has a fanatical belief in a higher mission may go beyond

the limits of human law.

—Manstein, Commander-In-Chief, German Army.

१

मैनस्टीन ने 'न्यूरमबर्ग ट्रायल' में हिटलर के सम्बन्ध में गवाही देते हुए कहा था :

“एक अकेला मनुष्य जिसके पीछे कोई बल या कुल-परम्परा नहीं, जिसे उच्चतर आदर्श की प्रबल आकांक्षा हो, साधारण मानव-धर्म का अतिक्रमण कर सकता है।”

२

The crowd loves the strong man, the crowd is like a woman.

—Mussolini.

—जनता बलवान् पुरुषो को चाहती है; वह स्त्री की तरह होती है।

३

The heights by great men reached and kept.

Were not attained by sudden flight,

But they, while their companions slept,

Were toiling upwards in the night. —Longfellow

—महान् व्यक्तियो ने जो प्रतिष्ठा प्राप्त की है, वह उन्हें एकाएक एक ही प्रयास में नहीं मिल गई है। जब उनके अन्य साथी लोग सोए पड़े थे तो वे चुपचाप आत्मोत्थान के लिए प्रयत्नशील थे। इस प्रकार वे उच्चता के शिखर पर पहुँचकर उच्च बन सके।

४

But for me and for us all, reverses are nothing but strokes of the whip, and it is practically these which we needed to drive us forward.

—Hitler

—मेरे लिए और हमारे सबके लिए प्रतिकूल परिस्थितियाँ और कुछ नहीं केवल चाबुक के प्रहार हैं, और वस्तुतः आगे बढ़ने के लिए हमें इन्हीं

की आवश्यकता थी ।

५

A people which is not convinced of its own value can never achieve anything.

—जो जाति गौरव को नहीं समझती, वह कभी उन्नति नहीं कर सकती ।

६

The punishment suffered by the wise who refuse to take part in Government is to live under the Government of bad man. —Plato

—ऐसे बुद्धिमान् व्यक्ति, जो गवर्नमेण्ट के सञ्चालन में स्वयं नहीं भाग लेते, दुष्ट मनुष्यो द्वारा शासित होने का दण्ड भोगते हैं ।

७

A bad man is worse when he pretends to be a saint.

—Bacon

—जो दुष्ट होकर भी साधु होने का ढोंग करता है, वह महादुष्ट है ।

८

—Liberty is not merely a privilege to be conferred, it is a habit to be acquired. —Lloyd George

—स्वतन्त्रता केवल दूसरो द्वारा प्राप्त होने वाला एक विशेषाधिकार नहीं है, बल्कि वह एक स्वभाव-सुलभ गुण है, जिसका अभ्यास करना पड़ता है ।

९

We know accurately only when we know little, with knowledge doubt increases. —Goethe

—जब हम ज्ञान के भार से दबे नहीं रहते तो जितना जानते हैं उस

को शुद्ध और निर्दोष रूप में, अर्थात् पूर्णरूपेण जानते हैं; ज्ञान की अजीर्णता के साथ चित्त में भ्रम-सन्देह की भी वृद्धि होती है।

१०

Even the best things are not equal to their fame.

—Thoreau.

—सर्वोत्तम वस्तुएँ भी अपनी प्रसिद्धि के समान श्रेष्ठ नहीं होती।

◆ ◆ ◆

